『건강보험공단 기능회복훈련 안내 지침』

제 1절 기능회복훈련 개요

1. 정의

- 국제 기능·장애·건강분류(ICF)에 의하면, 기능회복훈련은 개인의 다면적 기능수준(정신 및 인지기능, 신체기능, 및 감각기능 등)을 증진 혹은 유지시켜 개인에게 의미있는 활동(일상생활활동)에 참여 할 수 있도록 돕는 훈련으로 정의할 수 있음

2. 목적

- 증진

  수급자의 신체적 및 심신 기능의 유지 및 향상을 목표로 수급자의 손상된 신체기능을 회복할 수 있는 훈련 서비스를 제공하고 이를 통해 집안 및 지역사회내에서의 일상생활 수행능력의 증진을 도모하는 것을 의미함

- 유지

  수급자의 신체, 인지적 잔존기능(현재 보유하는 있는 능력) 수준에 적합한 기능중심 훈련 서비스를 제공하고 이를 통해 집안 및 지역사회 내에서의 일상생활수행 자립도를 가능한 오랫동안 유지하는 것을 의미함

3. 원칙

- 일생생활활동의 자립도를 높이는 활동을 제공함
- 식사, 걷기, 양치질, 주변 정리정돈 등 개인의 자조 관리능력을 최대한 스스로 할 수 있도록 지지함
- 두뇌와 신체를 활성화하는 활동을 제공함

  두뇌와 신체를 다양하게 자극하여 수급자의 기능 수준을 건강하게 유지함
- 수급자에게 적합한 훈련을 제공함

  수급자의 신체, 인지기능 수준을 정확히 파악하여 개인의 특성에 맞는 기능회복훈련 프로그램(1-9 분류)을 제공함
- 즐거운 활동 시간을 조성함

  프로그램에 즐겁게 참여할 수 있는 동기를 유발하고 타인과의 과도한 경쟁은 지양함

(칭찬은 동기를 유발하고, 격려는 걱정과 두려움을 감소시킴)

○ 수급자의 안전을 최우선으로 고려함

수급자의 질환 유무, 신체 상태를 상세히 점검하고 주변 환경요인을 철저히 관리하여 기능 회복훈련 시 발생할 수 있는 안전사고 및 돌발 상황을 예방함

4. 제공범위

기능회복훈련 영역	중재요소 (하위영역)
신체기능 (11 items)	상지 관절운동, 하지 관절운동, 관절운동, 상지 근력, 하지 근력, 상지 유연성, 하지 유연성, 균형 능력, 기능적 보행능력, 협응력, 이동하기(의자/침대 이동)
인지기능 (12 items)	지남력, 주의력, 기억등록, 단기 기억력, 작업 기억력, 장기 기억력, 시공간 기능, 언어 이해력, 문제해결능력, 사회적 상호작용, 판단력, 의사소통능력
기본적 일상생활활동 (10 items)	세수하기, 양치질하기, 머리감기, 몸단장, 목욕하기, 식사하기, 화장실 사용, 옷 입고 벗기, 이동하기, 체위변경하기
수단적 일상생활활동 (8 items)	물건사기, 전화사용하기, 근거리 외출, 약 챙겨먹기, 가전제품 이용, 소지품 관리하기, 스마트 기기 사용, 산책하기

전문가조사 결과		라쉬분석 결과		
기능회복훈련 영역 (중분류)	세부영역 (소분류)	상	중	하
신체기능 (11 items)	상지 관절운동		●	
	하지 관절운동	●		
	관절운동			●
	상지 근력		●	
	하지 근력	●		
	상지 유연성		●	
	하지 유연성	●		
	균형 능력		●	
	기능적 보행능력	●		
	협응력		●	
	침상 내 이동하기			●
인지기능 (12 items)	지남력	● (시간)	● (장소)	● (사람)
	주의력	●		
	기억등록		●	
	단기 기억력	●		
	작업 기억력	●		
	장기 기억력		●	●
	시공간 기능	●		
	언어 이해력		●	
	문제해결능력	●		
	사회적 상호작용	●		
	판단력		●	
	의사소통능력			●

전문가조사 결과		라쉬분석 결과		
기능회복훈련 영역 (중분류)	세부영역 (소분류)	상	중	하
일상생활활동 (10 items)	세수하기		●	
	양치질 하기		●	
	머리감기	●		
	몸단장	●		
	목욕하기	●		
	식사하기			●
	화장실 사용		●	
	옷 입고 벗기	●		
	이동하기		●	
	체위변경하기			●
수단적 일상생활활동 (8 items)	물건사기	●		
	전화사용하기	●		
	근거리 외출	●		
	약 챙겨먹기	●		
	가전제품 이용	●		
	소지품 관리하기	●		
	스마트 기기 사용	●		
	산책하기	●		

장기요양인정조사표 라쉬분석 결과 기반 3개항목 추가
총 41개 구성요소 도출

기능회복훈련 영역별 세부 구성요소

5. 제공인력

- 기능회복훈련: 요양보호사, 간호(조무)사, 사회복지사, 물리치료사, 작업치료사
- 기능회복훈련 전문재활영역: 물리치료사, 작업치료사

전문성 분류	훈련영역	활동유형	제공인력
기능회복훈련	신체기능	① 상지 관절운동 ② 하지 관절운동 ③ 관절운동 ④ 상지 근력 ⑤ 하지 근력 ⑥ 상지 유연성 ⑦ 하지 유연성 ⑧ 균형 능력 ⑨ 기능적 보행능력 ⑩ 협응력 ⑪ 이동하기(의자/침대 이동)	요양보호사 간호(조무)사 사회복지사 물리치료사 작업치료사
	인지기능	① 지남력 ② 주의력 ③ 기억등록 ④ 단기 기억력 ⑤ 작업 기억력 ⑥ 장기 기억력 ⑦ 시공간 기능 ⑧ 언어 이해력 ⑨ 문제해결능력 ⑩ 사회적 상호작용 ⑪ 판단력 ⑫ 의사소통능력	
	기본적 일상생활 활동	① 세수하기 ② 양치질 하기 ③ 머리감기 ④ 몸단장 ⑤ 목욕하기 ⑥ 식사하기 ⑦ 화장실 사용 ⑧ 옷 입고 벗기 ⑨ 이동하기 ⑩ 체위변경하기	
특별활동		① 웃음치료 ② 미술 ③ 원예 ④ 음악 ⑤ 레크리에이션 ⑥ 기타	외부강사 (전문자격자 우대)
기능회복훈련	물리치료	운동치료, 온열 치료, 전기치료, 수 치	물리치료사

전문재활영역		료, 견인요법 등	
	작업치료	일상생활기능평가, 수단적 일상생활수행 동작 훈련, 연하곤란 치료, 감각 및 수공예 활동	작업치료사

- 국외 문헌 고찰 및 국내 전문가 의견을 수렴하여 기능회복훈련 서비스 훈련영역에 따라 제공인력에 대한 기준을 새롭게 제시하였음. 따라서 기능회복훈련에 포함되는 중재요소(하위영역)은 41개, 세부 활동은 총 56개의 표준화 과제로 구성하였음

- 현장의 인력 채용현황에 따라 시설장은 서비스의 책임자 및 제공인력을 지정할시에 위의 기준표를 참고하도록 함

6. 기존 기능회복훈련 서비스 제공에 대한 현장 선호도 결과 (n=217)

▶ 훈련유형 • 1순위: 신체인지향상 프로그램 • 2순위: 신체기능훈련 • 3순위: 인지 및 정신기능 향상훈련 • 4순위: 기본동작훈련 • 5순위: 일상생활동작훈련 • 6순위: 전문가 치료서비스 [물리치료, 작업치료]
▶ 1순위로 응답한 제공회기: 주 6회 제공 ▶ 1순위로 응답한 제공시간 • 신체인지향상 프로그램 : 51~60분 (38.7% 응답) • 신체기능훈련: 11~20분 (21.7% 응답) • 인지 및 정신기능 향상훈련 : 51~60분 (36.4% 응답) • 기본동작훈련: 11~20분 (30.4%) • 일상생활동작훈련: 11~20분 (29.0%) • 전문가 치료서비스 [물리치료/작업치료] (20~30/51-60분) (25.8%/26.3%)

- 위 선호도 결과는 기존 기능회복훈련 서비스 사용의 현황을 제시하기 위해 설문조사를 수행한 후, 자료를 분석한 내용임
- 현장 선호도 조사 상세결과는“장기요양‘기능회복훈련’서비스 표준화 및 제공기준 마련 연구용역과제 최종 결과보고서(2022)”에서 확인할 수 있음

7. 문헌고찰에 기반한 훈련 제공기준

분류	세부내용
참여 환경	가정 > 의료기관
운영 회기	20회 초과할 경우, 의미 있는 효과
주당 회기	① 주 4회 이상 > ② 주 3회 > ③ 주 2회 > ④ 주 1회
회기당 시간	① 90~120분 > ② 30~60분 > ③ 60~80분 > 30분 미만
참여 유형	집단 > 개인
집단 크기	① 11~20명 > ② 21~30명 > ③ 1~10명

- 위 표는 비약물 중재 제공과 관련하여 국내외 문헌을 고찰한 결과를 반영한 것으로, 기능회복훈련 및 기타 프로그램 활용 시 해당 내용을 참조할 수 있음
- 단, 기관의 환경과 인력 등에서 외부적인 특성의 차이가 있으므로, 해당 내용을 현장에 적용할 때는 신중히 처리하도록 함

❑ Q & A

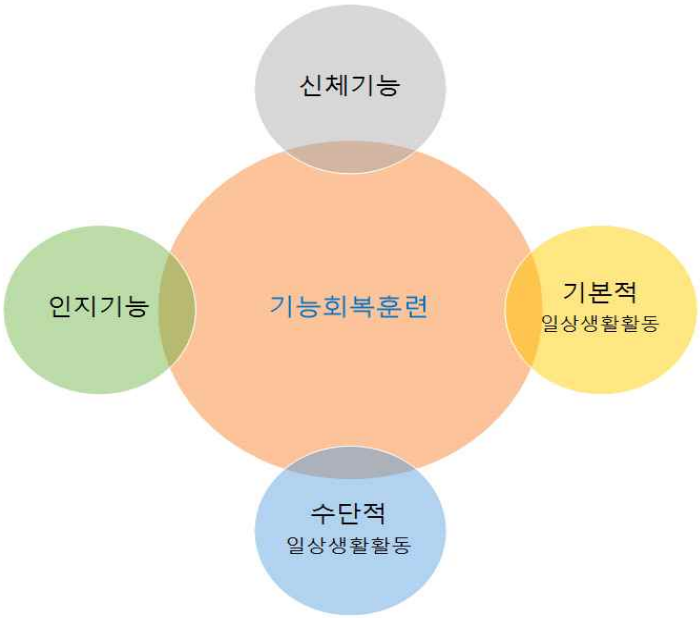
질문(Q)	우리 기관에서 특화된 프로그램을 잘 사용하고 있는데 위에서 제시한 훈련 기준을 제공해야 할까요?
답변(A)	기관마다 환경의 차이가 있기에 문헌 고찰에 기반한 훈련내용을 담기는 어려울 수 있습니다. 또한, 기존에 잘 운영되고 있는 기관이라면 기존의 훈련방식을 잘 유지·개선시켜 나가시는 것이 좋습니다. 그러나 장기요양시설은 수습자에게 적절한 요양서비스를 전문적으로 제공할 수 있도록 특수하게 설립된 기관이기에 현장 실무의 경험과 더불어 임상적 근거를 수용하고 접목하는 것도 기관의 요양서비스 개선 측면에서 긍정적인 효과를 제공할 수 있습니다. 수급자의 신체적, 심리적 건강관리를 가장 우선시해야 하는 측면을 고려하였을 때, 문헌고찰에서 제시한 기준을 적극 참조하시면 현장의 수급자 관리 및 돌봄서비스 제공 측면에서 기능중심 훈련서비스 제공 및 효과의 불확실성을 개선하고, 임상 현장에서의 부적절한 수준 격차를 줄이는데 도움이 될 수 있을 것입니다.

제2절 기능회복훈련 프로그램의 구성

1. 구성

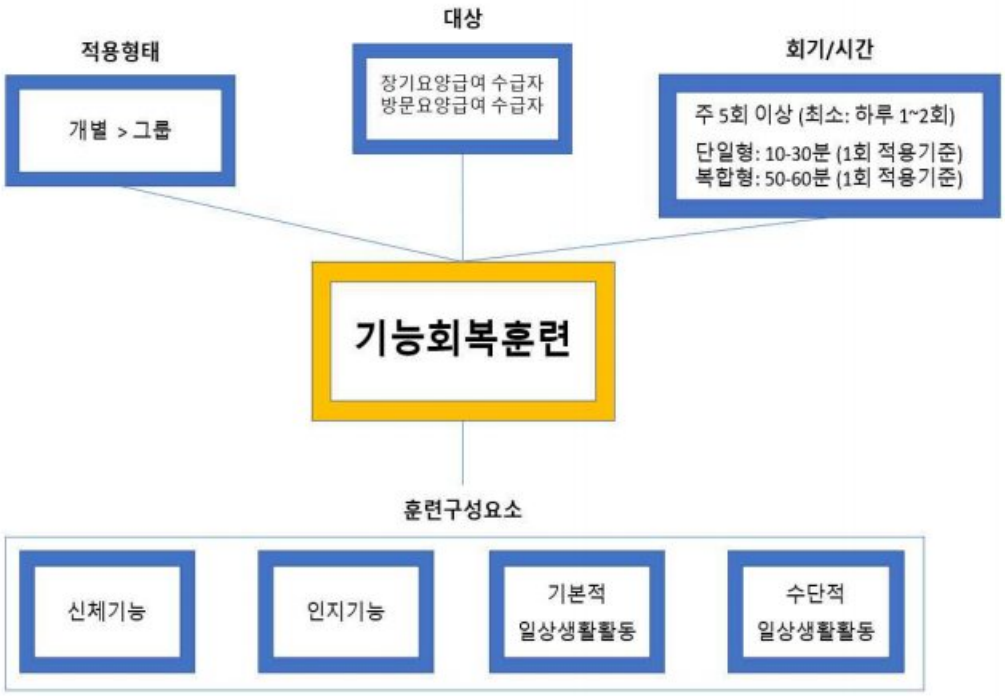
- 새로운 기능회복훈련 프로그램은 신체활동, 인지활동, 기본적 일상생활활동,수단적 일상생활활동으로 구성하였음
- 기능회복훈련에 포함되는 중재요소(하위영역)은 41개, 세부 활동은 총 56개로 구성하였음
- 세부활동 프로그램은 <1-9 분류> 기능 수준에 적합한 중재영역으로 분류하였으며, 현장 적용의 효율성을 고려하여 표준화된 매뉴얼 형태로 제공하였음

기능회복훈련: 개인의 다면적 기능수준(신체 및 인지기능 등)을
증진 혹은 유지시켜 개인에게 의미 있는 활동(일상생활활동)에 참여 할 수 있도록 돕는 활동



기능회복 프로그램의 구성요소

2. 훈련구성



기능회복 프로그램의 훈련구성

3. 훈련유형 소개 (훈련 회기는 기능수준 분류에 따른 적용기준 참고)

1) 신체기능훈련

- 신체기능훈련은 신체 움직임을 제공하는 것으로 노화로 인해 관절과 근육의 움직임이 제한된 수급자들에게 반드시 필요한 훈련임
- 특히, 운동능력 감소는 일상생활에서 안전과 자조관리능력(독립성)을 저하하는 주요 요인이 되므로 신체기능을 유지하고 증진하는 활동은 수급자에게 매우 중요함

분류	적용 가능한 신체기능훈련 (필수기능)	활동코드 (예시)
1,2,3	관절구축예방하기, 침상 내 이동하기	2-가-3-1 (2분류-신체기능-관절구축예방하기-관절구축예방)
4,5,6	상지관절운동, 상지근력, 상지유연성, 균형능력, 협응능력	5-가-1-1 (5분류-신체기능-상지관절운동-치매예방체조)
7,8,9	하지관절운동, 하지근력, 하지유연성, 기능적 보행능력	8-가-2-1 (8분류-신체기능-하지관절운동-치매예방체조)

- 활동 진행

① 오늘의 활동 소개하기 (방법 및 주의사항)
② 활동에 익숙해지기 (한 동작씩 천천히 따라하기)
③ 수급자에 따라 적용 난이도 조절하기 (활동 단계 조절, 활동보조 도움 수준)
④ 함께 활동하기 (지시어/구령/음악에 맞추어 동작 활기차게 따라하기)
⑤ 활동 마무리하기 (호흡 가다듬기, 몸 이완하기, 소감 이야기하기)

2) 인지기능훈련

- 인지기능훈련은 특정한 인지기능을 향상 또는 전반적인 인지기능을 자극하는 것을 목적으로 표준화된 과제와 방법을 훈련하는 것임
- 장기요양급여를 이용하시는 수급자들은 노화 및 뇌 손상 질환으로 인해 지남력, 집중력, 기억력, 판단 능력 등이 저하되어있는 경우가 많아, 장소와 상황에 맞지 않는 말과 행동을 할 수 있음

○ 이처럼 인지기능이란 눈에 보이지 않지만, 정상적인 삶을 유지하기 위해 필수 적인 능력으로 지금 당장 눈에 보이지 않더라도 꾸준하고, 다양한 인지적 자극을 제공하는 것은 수급자의 두뇌를 자극하고 활성화하는 측면에서 상당한 도움을 줄 수 있음

분류	적용 가능한 인지기능훈련 (필수기능)	활동코드 (예시)
1, 4, 7	사람지남력, 장기기억력, 의사소통능력	7-나-1-1 (7분류-인지기능-지남력(사람)-가족앨범만들기)
2, 5, 8	장소지남력, 기억등록, 장기기억, 언어이해력, 판단력	5-나-1-1 (5분류-인지기능-지남력(장소)-우리마을 그리기)
3, 6, 9	시간지남력, 주의력, 단기기억력, 작업기억력, 시공간능력, 문제해결능력, 사회적 상호작용	9-나-5-2 (9분류-인지기능-작업 기억력-시장에 가면)

❑ 활동 진행

① 오늘의 활동 소개하기 (방법 및 주의사항)
② 도구/재료 준비하기 (훈련도구, 재료의 사용방법 이해하기, 오늘 사용할 재료 준비하기)
③ 수급자에 따라 적용 난이도 조절하기 (활동 단계 조절, 활동보조 도움 수준)
④ 함께 활동하기 (지시어/훈련 방법에 맞추어 집중하여 참여하기)
⑤ 활동 마무리하기 (주변 정리하기, 칭찬하기, 소감 이야기하기)

3) 기본적 일상생활활동

- 기본적 일상생활활동은 스스로 독립적인 삶과 건강을 유지하기 위한 활동임
- 수급자의 신체기능, 인지기능의 저하로 인해 기본적인 능력인 식사하기, 옷 입기, 이동하기 등에 어려움을 겪을 수 있음
- 수급자의 기능이 급격히 악화하지 않도록 현재의 일상생활 수행 능력을 오랫동안 유지할 수 있게 돕는 훈련은 수급자의 안정적인 생활을 영위하기 위해 매우 중요함

분류	적용 가능한 일상생활활동 훈련 (필수기능)	활동코드 (예시)
1, 2, 3	식사하기, 체위변경하기	2-다-6-1 (2분류 - 일상생활활동 - 식사하기 - 식사하기)
4, 5, 6	세수하기, 양치질하기, 화장실사용, 이동하기	5-다-7-1 (5분류-일상생활활동-화장실 사용- 화장실 사용)
7, 8, 9	머리감기, 몸단장, 목욕하기, 옷 입고 벗기	8-다-8-1 (8분류-일상생활활동-옷 입고벗기- 옷 입고벗기)

❑ 활동 진행

① 오늘의 활동 소개하기 (방법 및 주의사항)
② 도구/재료 준비하기 (도구, 용품의 사용방법 이해하기, 오늘 사용할 재료 준비하기)
③ 수급자에 따라 적용 난이도 조절하기 (도움 수준, 보조도구 사용 여부)
④ 함께 활동하기 (지시어/훈련 방법에 맞추어 즐겁게 참여하기)
⑤ 활동 마무리하기 (주변 정리하기, 칭찬하기, 소감 이야기하기)

4) 수단적 일상생활활동

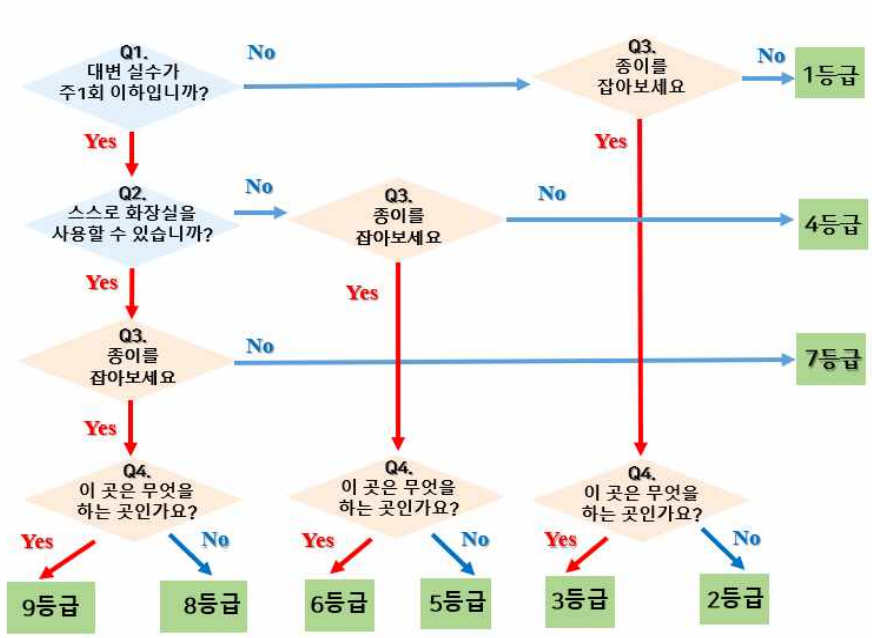
수단적 일상생활활동은 기본적인 일상활동 외에 복잡한 도구를 사용하거나 타인과의 상호작용을 통해서 수행하는 일상생활활동입니다. 주로 물건 사기, 전화 사용하기, 근거리 외출, 약 챙겨먹기, 가전제품 이용하기 등이 있으며 이러한 수단적 일상생활활동을 자주 훈련하여 기능을 유지하는 것은 수급자 생활의 만족을 높일 수 있는 주요 요인으로 작용합니다.

분류	적용 가능한 수단적 일상생활활동 훈련 (필수기능)	활동코드 (예시)
1-6	신체・인지기능 저하로 인해 일반적인 적용에는 어려움이 있는 수준 (☞ 수급자에 따라 수단적 일상생활활동이 가능한 경우, 현장 실무자의 판단에 따라 적절한 활동을 선정하여 적용)	
7,8,9	물건사기, 전화사용하기, 근거리 외출, 약 챙겨먹기, 가전제품 이용, 소지품 관리하기, 스마트 기기 사용, 산책하기	8-라-6-1 (8분류 - 수단적 일상생활활동 - 소지품 관리하기 - 이름표 붙이기)

❑ 활동 진행

① 오늘의 활동 소개하기 (방법 및 주의사항)
② 도구/재료 준비하기 (도구의 사용방법 이해하기, 오늘 사용할 재료를 함께 준비하기)
③ 수급자에 따라 도움수준 파악하기 (활동 단계 조절, 활동보조 도움 수준, 보조도구 적용수준)
④ 함께 활동하기 (지시어/훈련 방법에 맞추어 즐겁게 참여하기)
⑤ 활동 마무리하기 (주변 정리하기, 칭찬하기, 소감 이야기하기)

4. 기능회복훈련 서비스 제공기준



등급	신체	인지	일상생활
9	상	상	상
8	상	중	상
7	상	하	상
6	중	상	중
5	중	중	중
4	중	하	중
3	하	상	하
2	하	중	하
1	하	하	하

기능회복훈련 1~9 분류체계 산정을 위한 평가질문 흐름도

- 새로운 기능회복훈련 프로그램은 위에서 제시한 최대 5가지의 폐쇄형 질문(예, 아니오)을 통해 수급자의 기능 수준을 선별할 수 있도록 고안된 분류체계임
- 건강보험공단 장기요양인정조사표에 수록된 질문 내용을 기반으로 점수 분석을 통해 수급자별 서비스 제공수준을 분류화하여 관리하기 위한 목적으로 개발되었음
- 기관 관리자는 수급자에게 Q1 → Q4까지 순서대로 질문을 수행하며 “예”, “아니오” 응답에 따라 제공기준(분류)을 도출함
- 질문 내용이 민감한 영역(Q1, Q2)은 상담기록 및 일지를 참고할 수 있음
- Q3는 수급자의 행동반응을 관찰하는 질문이므로 반드시 직접 수행하도록 함
- Q4는 수급자의 인지적 반응을 판단하기 위한 질문이므로 반드시 직접 묻도록 함

적용 예시	Q1. 대변 실수가 주 1회 이하입니까?	Yes (최근 한 달 이내 거의 실수 없음)
	Q2. 스스로 화장실을 사용할 수	No (도움 없이는

	있습니까?	화장실 이동 및 사용이 어려움)
	Q3. 종이를 잡아보세요.	Yes (종이를 잡음)
	Q4. 이 곳은 무엇을 하는 곳인가요? (장소에 따라 판단기준 다름)	No (의도와 다르거나, 엉뚱한 답변을 한 경우)
위 체크리스트 질문을 통한 수급자의 기능중심훈련 제공수준은 ?【 5분류 】		

❑ Q & A

질문(Q)	Q1 질문의 경우에서 수급자가 기저귀를 착용하시는 경우는 어디에 해당되나요?
답변(A)	기저귀를 착용하시는 경우는 신경근골격계의 문제로 인한 대변 배출 장애로 인해 스스로 조절이 어려운 경우, 보행의 어려움으로 인해 대변 실수가 잦았을 때 해당하는 경우로 볼 수 있습니다. 따라서, 기저귀를 착용하는 경우 => “No”에 해당합니다.

질문(Q)	Q2 질문의 경우, 화장실 사용의 범위는 어디인가요?
답변(A)	위 질문의 목적은 수급자께서 화장실까지 스스로 이동하여 용무를 마치고 나올 수 있는가를 점검하기 위한 질문입니다. ① Yes에 해당하는 경우 (예) 안전 염려 없이 화장실까지 스스로 이동이 가능하고, 화장실 도착 후에는 스스로 조명을 켜고, 변기까지 이동하여 용무를 처리하고 나올 수 있는 경우 (휠체어나 워커를 이용 시: 착용과 이동이 독립적이어야 함) ② No에 해당하는 경우 (예) 생리적 용무를 처리할 수 있어도 안전 및 보행의 문제로 인해 스스로 화장실까지 이동할 수 없는 경우 (예) 요양보호사의 부축과 돌봄으로 화장실에 이동하는 경우 (예) 스스로 이동은 가능하지만, 대소변 이후의 뒤처리에 도움이 필요한 경우

❑ Q & A

질문(Q)	Q4 질문의 경우, 수급자가“장소의 명칭”만을 말한다면 어떻게 하나요? (예: 요양원)
답변(A)	① Yes에 해당하는 경우 (예)“어디”의 장소 개념 (ex. 여기는 요양원입니다.) => Yes (예) 장소에 대한 정확한 명칭은 모르나“무엇”을 하는 곳인지에 대해 정확하게 답변하는 경우 (ex. 여기는 요양하는 곳이에요.) => Yes
답변(A)	② No에 해당하는 경우 (예)“응”,“네”와 같이 짧은 답변 이후에 추가적인 설명을 하지 못하는 경우 => No (예)“잘 모르겠어요”,“대답하기 싫어요”라고 거부하는 경우 => No (예) 충분히 기다렸음에도 답변을 하지 않는 경우 => No

질문(Q)	최종 제공수준은 “5분류”가 나왔는데, 실제 수급자께서 요구하는 활동 수준이 5분류 매뉴얼 활동보다 높은 또는 낮은 것 같아요.
답변(A)	기능회복훈련 서비스 제공기준은 장기요양인정조사표의 데이터를 토대로 통계분석을 통해 절단점(cut-off score)을 도출하였지만, 수급자 개개인의 특성과 생활환경, 심리적 요인 등 다양한 변수에 따라 “제공 수준”으로 분류된 분류와 차이가 발생할 수 있습니다. ㅇ 수급자 활동 수준이 서비스 제공기준보다 높다고 판단하는 경우 평가로 도출된 기능 분류 수준보다 상위개념의 활동 수행이 가능한 경우에는 기준 분류(5분류)를 중심으로 활동을 수행하되, 6~9 분류 활동 중에서 수급자가 수행할 수 있는 활동을 선별하여 추가로 적용해드리는 것을 추천함 ㅇ 수급자 활동 수준이 서비스 제공기준보다 낮다고 판단하는 경우 기준 분류(5분류)에서 수행할 수 있는 활동 목록을 선별하고, 나머지는 2~4 분류 활동 중에서 수급자가 잘 참여할 수 있는 활동을 적용하는 것을 추천함

질문(Q)	제공수준과 다르게 활동을 잘 수행하지 못하는 경우, 거부하는 경우, 의욕이 없는 경우에는 어떻게 하나요?
답변(A)	○ 대부분의 수급자는 고령화에 따른 뇌세포의 퇴행 및 외부적 손상 등의 원인으로 인해 신체적, 인지적 기능 저하를 보이며, 이러한 상태가 오래될수록 스스로 할 수 있는 일이 적어지는 것을 느끼면서 자연스럽게 우울감과 좌절감, 의욕 저하, 실패감 등을 경험하게 됩니다. ○ 가장 중요한 것은 수급자의 안전이며, 활동 참여에 대해 조금씩 긍정적인 마음을 갖게 돕는 것입니다. 억지로 활동에 참여하기보다는 활동 자체가 '어렵지 않네', '생각보다 기분 좋은 시간이구나'라는 느낌이 들도록 편안한 분위기에서 활동을 수행하는 것이 좋습니다. ○ 서비스 제공자는 수급자께 과거에 행복했던 일을 추억하거나 스스로 한 일들에 대해 자주 칭찬하는 사소한 행동들을 수행하고 있는지 점검해 봅니다. 또한, 어떤 특정 활동을 수행하지 못하는 경우, 그 일에 흥미를 잃은 것인지, 그 일을 할 수 없는 기능 상태인지를 판단하는 것이 중요합니다.

5. 기능회복훈련 수행 절차

❑ 초기 기능수준 파악

- 방문요양 및 입소서비스 수급자의 신체, 인지, 일생생활활동 수준을 사전에 파악
- 수급자의 프로필 작성(과거력, 질환유무, 개별 습관, 일과, 관습, 사회적 역할)
- 질문지(체크리스트)를 사용하여 수급자의 기능 수준을 선별 (센터 자체 서식 병행 가능)

❑ 수급자 기능수준 분류

- 장기요양인정조사표 점수 분석에 따른 개별 기능수준 분류 산정 (표준화)
- 1-9 분류체계 활용

❑ 도움수준 파악

- 수급자의 기능수준을 고려하여 활동보조 시의 도움 수준을 결정
- 수급자의 기능수준을 고려하여 보조도구 적용 여부를 결정
  (국민건강보험 홈페이지 복지용구 및 재활 보조도구 리스트 활용)
- 급여제공 도움수준 적용을 위한 체크리스트 활용 (수급자 활동어려움 수준 및 도움 필요도 선별평가, 센터 자체 서식 병행 가능)

❑ 훈련계획

- 시설 일정을 고려하여 하루/주간/월간계획을 수립
- 서비스 제공영역과 세부 중재활동 결정 (기능중심훈련 매뉴얼 분류별 활동 참고)
- 서비스 제공 시간, 제공 빈도, 실시형태(개별, 그룹) 등을 수립
- 서비스 제공 방법과 활동, 도움 수준의 난이도를 수립
- 주의사항과 활동 시 요구되는 환경요인을 점검
- 활동에 사용되는 도구, 재료를 준비

❑ 훈련수행 및 기록

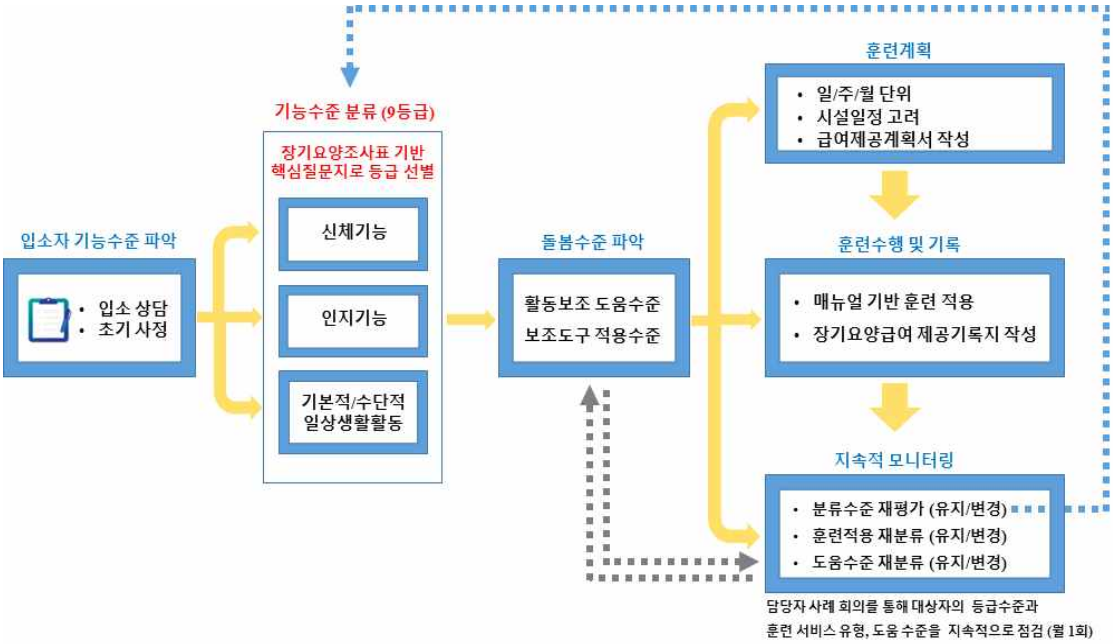
- 매뉴얼 기반의 기능회복훈련 적용 권장
- 장기요양급여 제공기록지 작성
- 개별 서비스 내용과 특이사항을 상세히 기록

❑ 지속적 모니터링

- 실제 급여제공자를 포함한 전문가 회의를 실시하여 해당 서비스 재분류
- 수급자의 기능수준 분류 재평가 : 1~9 분류의 유지, 변경 여부를 결정
- 수급자의 훈련 적용 재분류 : 세부 중재활동의 유지, 변경 여부를 결정
- 훈련 제공 시의 활동/도움 수준 재분류 : 매뉴얼 활동, 도움 수준의 난이도 조절

✔ 유의사항

- **초기 기능사정(사정기록지 사용)과 기능회복훈련의 계획**
  장기요양기관의 인력배치를 감안하여 기관인력 중 적합한 직종의 관리자가 해당 업무를 담당하도록 합니다.
- **기능회복훈련 수행**
  요양보호사를 포함한 모든 직종의 종사자가 수행 가능
- **안전 위험 부담이 있는 훈련 항목**
  간호사, 작업치료사, 물리치료사 등의 전문인력 또는 해당 서비스 관리 교육을 받은 직접 종사자가 수행



장기요양시설 기능회복훈련 급여제공 절차

❑ Q & A

질문(Q)	우리 기관은 전문가가 근무하고 있어서 환자의 수준에 맞는 맞춤형 활동을 진행하고 싶습니다. 꼭, 건강보험공단의 기능회복훈련의 활동진행 방식을 적용해야 할까요?
답변(A)	전문가라 하더라도 프로그램 운영 상황에서 단순히 개인의 현장 경험에 의존하거나 일부 연구에서 주장하는 효과를 확대해석하여 사용할 여지가 높습니다. 출처가 불분명한 프로그램을 무분별하게 적용할 경우, 수급자의 기능적 수준(단계)에 적합한 돌봄 시기를 놓칠 수 있으며, 이는 결국 수급자에게 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 따라서, 연구효과가 검증된 건강보험공단 기능회복훈련 지침과 활동자료를 중심으로 진행하는 것을 권장합니다. 단, 활동자료는 현장의 상황에 따라서 적용하는 부분에 어려움이 있을 수 있으므로 [훈련영역, 훈련항목]은 최대한 지켜서 프로그램을 계획하되, 세부적인 활동의 방법과 운영방식(시간, 빈도, 도구, 재료 등)은 기관장과 전문가의 판단에 따라서 현장 맞춤형 활동으로 유연하게 적용 가능합니다. 또한, 어떤활동이던지 해당 활동에 대한 지속적인 모니터링을 통해 세부 중재활동의 유지, 변경, 난이도 조절 여부를 결정하도록 합니다.

6. 기능회복훈련 적용방안

- 본 기능회복훈련 매뉴얼은 국내외 문헌고찰과 국내 장기요양기관 기능회복훈련 서비스 제공에 대한 현장 선호도 결과에 근거하여 개발되었습니다. 기능수준 1-9분류와 상관없이 수급자별 **주 5회 이상**, 참여도와 활력수준을 고려하여 **하루 60~120분** 사이의 훈련을 제공하는 것을 권장합니다.
- 기관 특성에 따라 그룹훈련 방식을 활용하는 경우에는 참여자에 한하여 개별 기능회복훈련을 수행한 것으로 간주합니다.
- 급성 질환으로 기능회복훈련에 제한이 있는 경우에는 제공빈도와 적용시간을 조정할 수 있습니다.

1) 기능수준 2분류 수급자 (예시)

적용예시 1	질환으로 훈련에 제한이 있는 2분류 수급자에게 [주 2회] 프로그램을 적용

▶ 하루 적용 시간: 60분 이상 권장
(휴식을 제외하고 순수한 기능회복훈련 시간을 의미)
▶ 권장하는 훈련 순서:【 신체기능 > 기본적 일상생활활동 > 인지기능 】

■ 주 2회 (● 신체기능, ▲ 기본적 일상생활활동)

시간	월	화	수	목	금
오전		●		●	
오후		▲		▲	

<u>구성 1. 60분 프로그램</u>

① 신체기능 활동(30분) : 관절구축예방하기(20분), 침상 내 이동하기(10분)
② 기본적 일상생활활동(30분) : 식사하기(30분)

▶ 유의사항
☞ 프로그램 운영자는 급여제공 계획 단계에서 중재요소에 해당하는 활동을 선정
☞ 수급자의 신체, 기분 상태에 따라 휴식 여부 결정

■ 주 2회 (● 신체기능, ■ 인지기능, ▲ 기본적 일상생활활동)

시간	월	화	수	목	금
오전		■ ▲		■ ▲	
오후		●		●	

<u>구성 2. 120분 프로그램</u>

① 신체기능 활동(40분): 관절구축예방하기(20분), 침상 내 이동하기(20분)
② 기본적 일상생활활동(45분): 식사하기(30분), 체위 변경하기(15분)
③ 인지기능(35분): 지남력 훈련(10분), 기억등록(10분), 언어이해력(15)

▶ 유의사항
☞ 프로그램 운영자는 급여제공 계획 단계에서 중재요소에 해당하는 활동을 선정
☞ 수급자의 신체, 기분 상태에 따라 휴식 여부 결정

적용예시 2	2분류 수급자에게 [주 5회] 프로그램을 적용

▶ 하루 적용 시간: 60분 이상 권장
(휴식을 제외하고 순수한 기능회복훈련 시간을 의미)
▶ 권장하는 훈련 순서:【 신체기능 > 기본적 일상생활활동 > 인지기능 】

■ 주 5회 (● 신체기능, ■ 인지기능, ▲ 기본적 일상생활활동)

시간	월			화			수			목			금		
	신체	인지	일상	신체	인지	일상	신체	인지	일상	신체	인지	일상	신체	인지	일상
오전	●			●	■		●			●	■		●		
오후			▲						▲						▲

<u>구성 1. 60분 프로그램 (오전/오후 선택 적용)</u>
① 신체기능 활동(30분) : 관절구축예방하기(20분), 침상 내 이동하기(10분)
② 기본적 일상생활활동(30분) : 식사하기(30분) 또는 인지기능(30분)
- 유의사항
  - 프로그램 운영자는 급여제공 계획 단계에서 중재요소에 해당하는 활동을 선정
  - 수급자의 신체, 기분 상태에 따라 휴식 여부 결정

■ 주 5회 (● 신체기능, ■ 인지기능, ▲ 기본적 일상생활활동) [120분 기준]

시간	월			화			수			목			금		
	신체	인지	일상	신체	인지	일상	신체	인지	일상	신체	인지	일상	신체	인지	일상
오전	●	■		●	■		●	■		●	■		●	■	
오후	●		▲	●		▲	●		▲	●		▲	●		▲

구성 2. 120분 프로그램 (오전 60분, 오후 60분)

■ 오전 프로그램: 60분
① 신체기능 활동(25분): 관절구축예방하기(25분)
② 인지기능(35분): 지남력 훈련(10분), 기억등록(10분), 언어이해력(15)

■ 오후 프로그램: 60분
① 신체기능 활동(20분): 침상 내 이동하기(20분)
② 기본적 일상생활활동(40분): 식사하기(30분), 체위 변경하기(10분)

○ 유의사항
- 프로그램 운영자는 급여제공 계획 단계에서 중재요소에 해당하는 활동을 선정
- 수급자의 신체, 기분 상태에 따라 휴식 여부 결정
- 노인의 생체리듬을 고려하여 인지기능 훈련은 오전 시간, 강도가 있는 신체기능 훈련은 오후 시간 활용을 권장
- 신체활력 수준이 낮은 수급자를 고려하여 신체활동(45분)을 오전(25분)과 오후(20분)로 나누어 적용하는 것을 권장

2) 기능수준 5분류 수급자 (예시)

적용예시 1	질환으로 훈련에 제한이 있는 5분류 수급자에게 [주 2회] 프로그램을 적용

▶ 하루 적용 시간: 60분 이상 권장
(휴식을 제외하고 순수한 기능회복훈련 시간을 의미)

▶ 권장하는 훈련 순서:【 신체기능 > 기본적 일상생활활동 > 인지기능 】

■ 주 2회 (● 신체기능, ■ 인지기능, ▲ 기본적 일상생활활동) [60분 기준]

시간	월	화	수	목	금
오전		●		●	
오후		▲		■	

구성 1. 60분 프로그램

① 신체기능 활동(30분): 상지관절운동(15분), 상지근력운동(15분)
② 기본적 일상생활활동(30분): 화장실 사용(10분), 옷입고 벗기(10분), 몸단장(10분) 또는 인지기능(30분)

- 유의사항
  - 프로그램 운영자는 급여제공 계획 단계에서 중재요소에 해당하는 활동을 선정
  - 수급자의 신체, 기분 상태에 따라 휴식 여부 결정

■ 주 2회 (● 신체기능, ■ 인지기능, ▲ 기본적 일상생활활동) [120분 기준]

시간	월	화	수	목	금
오전		■ ▲		■ ▲	
오후		●		●	

구성 2. 120분 프로그램 (오전/오후 선택 적용)

① 신체기능 활동(45분): 상지관절운동(15분), 상지근력운동(15분), 균형능력(15분)
② 기본적 일상생활활동(30분): 화장실사용(10분), 옷입고벗기(10분), 몸단장(10분)
③ 인지기능(45분): 지남력 훈련(15분), 사회적 상호작용(30분)

- 유의사항
  - 프로그램 운영자는 급여제공 계획 단계에서 중재요소에 해당하는 활동을 선정
  - 수급자의 신체, 기분 상태에 따라 휴식 여부 결정

적용예시 2	5분류 수급자에게 [주 5회] 프로그램을 적용

▶ 하루 적용 시간: 60분 이상 권장
(휴식을 제외하고 순수한 기능회복훈련 시간을 의미)

▶ 권장하는 훈련 순서:【 신체기능 > 기본적 일상생활활동 > 인지기능 】

■ 주 5회 (● 신체기능, ■ 인지기능, ▲ 기본적 일상생활활동) [60분 기준]

시간	월			화			수			목			금		
	신체	인지	일상	신체	인지	일상	신체	인지	일상	신체	인지	일상	신체	인지	일상
오전	●			●	■		●			●	■		●		
오후			▲						▲						▲

구성 1. 60분 프로그램 (오전/오후 선택 적용)

① 신체기능 활동(30분) : 상지관절운동(15분), 상지유연성(15분)
② 기본적 일상생활활동(30분) : 화장실 사용(10분), 양치하기(10분), 이동하기(10분) 또는 인지기능(30분)

○ 유의사항
- 프로그램 운영자는 급여제공 계획 단계에서 중재요소에 해당하는 활동을 선정
- 수급자의 신체, 기분 상태에 따라 휴식 여부 결정
- 신체활력 수준이 낮은 수급자의 경우, 신체적인 활동(60분)은 오전(30분)과 오후(30분)로 나누어 적용하는 것을 권장

■ 주 5회 (● 신체기능, ■ 인지기능, ▲ 기본적 일상생활활동) [120분 기준]

시간	월			화			수			목			금		
	신체	인지	일상	신체	인지	일상	신체	인지	일상	신체	인지	일상	신체	인지	일상
오전	●		▲	●		▲	●		▲	●		▲	●		▲
오후		■			■			■			■			■	

구성 2. 120분 프로그램 (오전 60분, 오후 60분)

■ 오전 프로그램: 60분
① 신체기능 활동(30분): 상지관절운동(15분), 균형능력(15분)
② 기본적 일상생활활동(30분): 화장실 사용(10분), 옷입고 벗기(10분), 몸단장(10분)

■ 오후 프로그램: 60분
① 신체기능 활동(20분): 협응력(20분)
② 인지기능(40분): 기억등록(10분), 장기기억력(30분)

○ 유의사항
- 프로그램 운영자는 급여제공 계획 단계에서 중재요소에 해당하는 활동을 선정

▸ 수급자의 신체, 기분 상태에 따라 휴식 여부 결정 ▸ 노인의 생체리듬을 고려하여 강도가 있는 신체기능 훈련은 오후 시간 활용을 권장

3) 기능수준 8분류 수급자 (예시)

적용예시 1	질환으로 훈련에 제한이 있는 8분류 수급자에게 [주 2회] 프로그램을 적용

▶ 하루 적용 시간: 60분 이상 권장
(휴식을 제외하고 순수한 기능회복훈련 시간을 의미)

▶ 권장하는 훈련 순서:
【 신체기능 > 기본적 일상생활활동 > 인지기능 > 수단적 일상생활활동 】

■ 주 2회 (● 신체기능, ■ 인지기능, ▲ 기본적 일상생활활동, ◆ 수단적 일상생활활동) [60분 기준]

시간	월	화	수	목	금
오전		●■		●■	
오후		▲		◆	

<u>구성 1. 60분 프로그램</u>

① 신체기능 활동(25분) : 하지 유연성(10분), 기능적 보행능력(15분)
② 기본적 일상생활활동(15분) : 머리감기(15분)
또는 수단적 일상생활활동(15분) : 약 챙겨먹기(15분)
③ 인지기능(20분): 기억등록(10분), 판단력(10분)

○ 유의사항
- 프로그램 운영자는 급여제공 계획 단계에서 중재요소에 해당하는 활동을 선정
- 수급자의 신체, 기분 상태에 따라 휴식 여부 결정
- 수급자의 기본적 일상생활활동 수행 및 인지능력에 따라 수단적 일상생활활동 적용

■ 주 2회 (● 신체기능, ■ 인지기능, ▲ 기본적 일상생활활동, ◆ 수단적 일상생활활동) [120분 기준]

시간	월	화	수	목	금
오전		● ▲		● ◆	
오후		■		■	

<u>구성 2. 120분 프로그램</u>

■ 오전 프로그램: 80분
① 신체기능 활동(40분): 하지근력(15분), 하지유연성(10분), 기능적 보행능력(15분)
② 기본적 일상생활활동(40분): 목욕하기(30분), 몸단장하기(10분)

또는 수단적 일상생활활동(40분) : 가전제품 이용(30분), 약 챙겨먹기(10분)

■ 오후 프로그램: 40분

③ 인지기능(40분): 지남력 훈련(15분), 기억등록(15분), 판단력(10분)

○ 유의사항

- 프로그램 운영자는 급여제공 계획 단계에서 중재요소에 해당하는 활동을 선정
- 수급자의 신체, 기분 상태에 따라 휴식 여부 결정
- 수급자의 기본적 일상생활활동 수행 및 인지능력에 따라 수단적 일상생활활동 적용

적용예시 2	8분류 수급자에게 [주 5회] 프로그램을 적용

▶ 하루 적용 시간: 60분 이상 권장
(휴식을 제외하고 순수한 기능회복훈련 시간을 의미)

▶ 권장하는 훈련 순서:
【 신체기능 > 기본적 일상생활활동 > 인지기능 > 수단적 일상생활활동 】

■ 주 5회 (● 신체기능, ■ 인지기능, ▲ 기본적 일상생활활동, ◆ 수단적 일상생활활동)
[60분 기준]

시간	월			화			수			목			금		
	신체	인지	일상	신체	인지	일상	신체	인지	일상	신체	인지	일상	신체	인지	일상
오전	●		▲	●		◆	●		▲	●		▲	●		◆
오후		■			■			■			■			■	

<u>구성 1. 60분 프로그램 (오전/오후 선택 적용)</u>

① 신체기능 활동(25분) : 하지 유연성(10분), 기능적 보행능력(15분)
② 기본적 일상생활활동(15분) : 머리감기(15분)
또는 수단적 일상생활활동(15분) : 약 챙겨먹기(15분)
③ 인지기능(20분): 기억등록(10분), 판단력(10분)

○ 유의사항
- 프로그램 운영자는 급여제공 계획 단계에서 중재요소에 해당하는 활동을 선정
- 수급자의 신체, 기분 상태에 따라 휴식 여부 결정
- 수급자의 기본적 일상생활활동 수행 및 인지능력에 따라 수단적 일상생활활동 적용

[운영시간: 120분 기준]

시간	월			화			수			목			금		
	신체	인지	일상	신체	인지	일상	신체	인지	일상	신체	인지	일상	신체	인지	일상
오전	●	■		●	■		●	■		●	■		●	■	
오후	●		▲	●		◆	●		▲	●		◆	●		▲

구성 2. 120분 프로그램 (오전 60분, 오후 60분)

■ 오전 프로그램: 60분

① 신체기능 활동(25분): 하지 유연성(10분), 기능적 보행능력(15분)

② 인지기능(35분): 지남력 훈련(15분), 기억등록(10분), 판단력(10분)

■ 오후 프로그램: 60분

① 신체기능 활동(25분): 하지근력(15분), 기능적 보행능력(10분)

② 기본적 일상생활활동(35분): 몸단장하기(20분), 옷 입고 벗기(15분)
또는 수단적 일상생활활동(35분): 가전제품 이용(25분), 약 챙겨먹기(10분)

○ 유의사항

- 프로그램 운영자는 급여제공 계획단계에서 중재요소에 해당하는 활동을 선정
- 수급자의 신체, 기분 상태에 따라 휴식 여부 결정
- 노인의 생체리듬을 고려하여 인지기능 훈련은 오전 시간, 강도가 있는 신체기능 훈련은 오후 시간 활용을 권장
- 신체활력 수준이 낮은 수급자를 고려하여 신체활동(50분)을 오전(25분)과 오후(25분)로 나누어 적용하는 것을 권장
- 수급자의 기본적 일상생활활동 수행 및 인지능력에 따라 수단적 일상생활활동 적용

노후의 행복, 건강한 생활을 응원합니다 ♡
건강보험공단에서는 국내외에서 검증된 문헌과 임상적 근거에 기반하여 “기능회복훈련”을 새롭게 표준화하였습니다. 이 책자에서 제시하는 효율적이고 규칙적인 기능회복훈련을 통해 수급자분들이 본인의 다면적 기능 수준을 잘 유지하여 일상적인 활동을 조금 더 안전하고 편안하게 수행할 수 있는 환경을 조성하는 데 많은 도움이 되었으면 합니다. 수급자와 시설 종사자분들의 건강하고 행복한 요양 생활을 응원합니다.

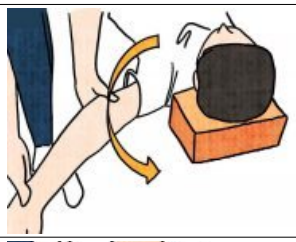
기능회복훈련 매뉴얼 기능수준 1분류 활동

영역	항목	활동	시간	빈도
신체기능	관절구축예방하기	관절구축예방	하루 30분	일 1~2회
	관절구축예방하기	마사지 활동	하루 10분	일 1~2회
	침상 내 이동하기	침상 내 이동하기	하루 10분	일 1~2회
인지기능	사람지남력	가족사진 보기	하루 30분	월 1~2회
	장기기억력	회상활동	하루 15분	월 1~2회
	의사소통능력	의사소통 도움	하루 30분	일 1~2회
일상생활활동	식사하기	식사하기	하루 90분	일 3~4회
	체위변경하기	체위변경	하루 15분	일 4~5회

활동코드	1-가-3-1 (1분류-신체기능-관절구축예방하기-관절구축예방)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**관절구축예방**		
활동 목적	• 수급자가 독립적으로 움직일 수 없을 때 요양보호사가 팔과 다리의 관절을 수시로 움직여 줌으로써 관절구축을 예방할 수 있다.		
준비사항	도구	쿠션 또는 베개	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 30분	
	빈도	일 1~2회	

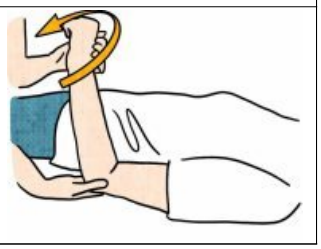
방법 (순서)

1. 어깨관절

① 굴곡(굽힘)운동 • 한 손은 수급자의 팔꿈치를 잡고, 다른 한 손은 수급자의 손목과 손바닥을 잡은 채 시작한다. • 팔꿈치를 펼쳐서 허용되는 범위 내에서 최대한 들어 올린다.	
② 신전(폄)운동 • 한 손은 수급자의 팔꿈치 아래에 놓고 다른 한 손은 수급자의 손목을 잡은 채 시작한다. • 위 팔뼈를 뒤로 들어 올리면서 어깨를 신전 되게 한다. (체간의 회전을 예방하기 위해 체간을 돌봄 제공자가 고정할 수 있음)	
③ 외전(벌림)운동 • 한 손으로 팔꿈치 아래를 잡아서 고정하고 반대쪽 손으로는 손목을 잡고 팔꿈치를 구부린 채 시작한다. • 구부린 팔을 머리 위쪽으로 몸통의 측면에서 움직인다.	
④ 내전(모음)운동 • 한 손으로는 팔꿈치 아래를 잡아서 지지한 상태로 반대쪽 손으로는 손목과 손바닥을 잡아 팔꿈치를 구부린 채 시작한다. • 구부린 팔을 옆으로 움직여서 가슴 위로 지나 반대편 팔 방향으로 움직인다.	
⑤ 외회전(바깥돌림)운동 • 한 손으로는 팔꿈치 아래를 잡아서 지지한 상태로 반대쪽 손으로는 손목과 손바닥을 잡아 팔꿈치를 구부린 채 시작한다. • 손목을 잡은 손으로 위쪽으로 움직인다.	

⑥ 내회전(안쪽돌림)운동	
• 한 손으로는 팔꿈치 아래를 잡아서 지지한 상태로 반대쪽 손으로는 손목과 손바닥을 잡아 팔꿈치를 구부린 채 시작한다. • 손목을 잡은 손으로 아래쪽으로 움직인다.	

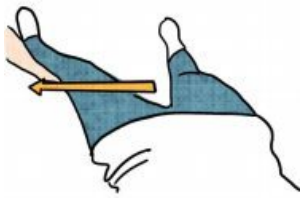
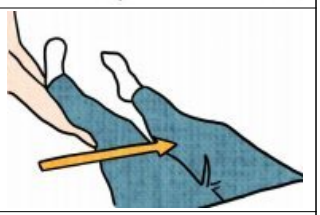
2. 팔꿈치관절

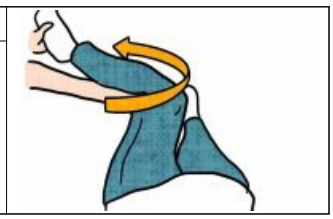
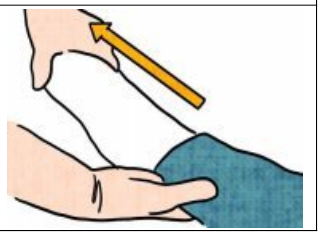
① 굴곡(굽힘)운동	
• 수급자의 손목과 팔꿈치를 잡는다. • 팔꿈치를 구부려 준다.	
② 신전(폄)운동	
• 수급자의 손목과 팔꿈치를 잡는다. • 팔꿈치를 펴 준다.	
③ 회외(뒤침)운동	
• 한 손으로 팔꿈치를 지지하고 반대쪽 손으로는 손목을 잡은(or 악수하듯) 채 시작한다. • 중립 자세에서 손바닥이 상방을 향하도록 팔을 회전한다.	
④ 회내(엎침)운동	
• 한 손으로 팔꿈치를 지지하고 반대쪽 손으로는 손목을 잡은(or 악수하듯) 채 시작한다. • 중립 자세에서 손바닥이 하방을 향하도록 팔을 회전한다.	

3. 손목관절

① 굴곡(굽힘)운동 • 한 손으로 수급자의 손을 잡고 반대쪽 손으로는 아래 팔을 지지한다. • 손목을 손바닥 쪽으로 구부린다.	
② 신전(폄)운동 • 한 손으로 수급자의 손을 잡고 반대쪽 손으로는 아래 팔을 지지한다. • 손목을 손등 쪽으로 구부린다.	

4. 엉덩관절과 무릎관절

① 굴곡(굽힘)운동 • 한 손은 수급자의 무릎 뒤(오금)를 받쳐주고 반대쪽 손으로는 발꿈치를 지지해 준다. • 다리를 들어 올리면서 엉덩관절과 무릎관절을 구부린다.	
② 신전(폄)운동 • 한 손은 수급자의 무릎 뒤(오금)를 받쳐주고 반대쪽 손으로는 발꿈치를 지지해 준다. • 다리를 들어 올리면서 엉덩관절과 무릎관절을 구부린 상태에서 다시 펴 준다.	
③ 외전(벌림)운동 • 한 손은 수급자의 무릎 아래에, 다른 손은 발꿈치를 잡아 무릎을 편 채 발꿈치를 약간 들어 올린다. • 다리를 몸에서 멀어지는 바깥 방향으로 움직여 준다.	
④ 내전(모음)운동 • 한 손은 수급자의 무릎 아래에, 다른 손은 발꿈치를 잡아 무릎을 편 채 발꿈치를 약간 들어 올린다. • 다리를 반대편 다리 방향으로 움직여 준다.	
⑤ 외회전(바깥돌림)운동 • 한 손은 수급자의 무릎 아래에, 다른 손은 발꿈치를 잡아 엉덩관절을 외회전 시킨다. • 엉덩관절이 외회전 되도록 움직여 준다.	

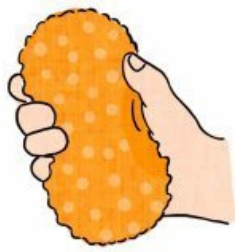
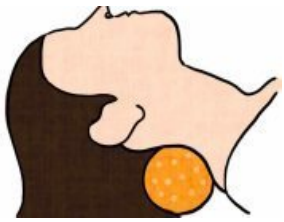
	⑥ 내회전(안쪽돌림)운동 • 한 손은 수급자의 무릎 아래에, 다른 손은 발꿈치를 잡아 엉덩관절을 내회전 시킨다. • 엉덩관절이 내회전 되도록 움직여 준다.  **5. 발목관절** ① 배측굴곡(발등굽힘)운동 • 한 손으로 발꿈치를 감싸듯이 잡은 동시에 수급자의 발바닥이 요양보호사의 아래 팔에 닿게 하고, 반대쪽 손으로는 수급자의 발목을 받친다. • 수급자의 발꿈치를 잡고 당기면서 요양보호사의 아래팔로 발바닥을 아랫다리 방향으로 밀어준다. ② 저측굴곡(발바닥굽힘)운동 • 한 손으로 발꿈치를 잡은 동시에 요양보호사의 아래 팔에 수급자의 발바닥이 닿게 하고 다른 손으로 발등이나 발목을 잡는다. • 수급자의 발을 잡고 발바닥 쪽으로 향하게 한다. 

방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	운동의 횟수를 점차 늘려준다 / 가동범위를 넓힌다
		▼	동작을 쉽게 구성한다 / 가동범위를 50% 이내로 좁힌다
주의사항	• 수급자가 수동적으로 운동이 가능한 관절운동범위에 대해 사전 교육을 받아야 하며, 통증이 없는 최대 범위까지 수시로 운동을 실시한다. • 전혀 사용하고 있지 않은 관절이나 사용에 제한이 있는 관절에 대해서는 주의를 기울여야 한다. • 노인의 경우 정상 성인에 비하여 관절조직이 약함으로 주의해야 한다. • 운동 시 근육의 경련이 발생하였을 때는 근육이 이완되도록 천천히 마사지하는 것이 도움이 되며, 심할 경우에는 운동을 중단한다.		
알아두기	**※ 기본동작** ① 굴곡(굽힘): 구부리는 동작으로 두 개의 뼈가 서로 가까워져 뼈 사이에 관절의 각이 감소하는 운동 ② 신전(폄): 굴곡과 반대 동작으로 두 개의 뼈가 서로 멀어져 뼈 사이의 관절 각이 증가하는 운동 ③ 외전(벌림): 신체의 중심선에서 팔, 다리가 멀어지게 하는 운동 ④ 내전(모음): 신체의 중심선으로 가까워지거나, 붙이는 동작으로 외전의 반대 운동 ⑤ 회외(뒤침): 상방으로의 회전운동으로, 수평 자세에서 팔의 회전운동에 의해서 일어나며 손바닥이 상방을 향함 ⑥ 회내(엎침): 하방으로의 회전운동으로, 수평 자세에서 팔의 내측 회전 동작에 의한 것으로 손바닥은 하방을 향함		
기록	• 통증이나 열감, 탈구 유무 등 특이사항 발생 시 기록한다.		

활동코드	1-가-3-2 (1분류-신체기능-관절구축예방하기-마사지 활동)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**마사지 활동**		
활동 목적	• 팔과 다리의 관절과 근육을 수시로 마사지함으로써 관절운동범위를 유지하고 근육을 이완하여 혈액순환을 도울 수 있다.		
준비사항	도구	쿠션 또는 베개, 마사지 볼 또는 폼 롤러, 수건	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 10분	
	빈도	일 1~2회	

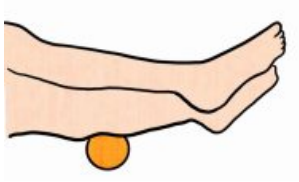
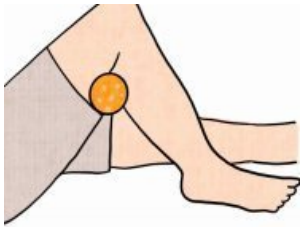
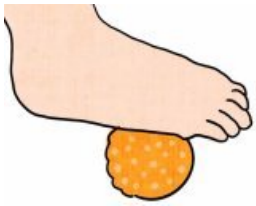
방법 (순서)

1. 상지 마사지

① 손 마사지 • 마시지 볼을 잡고 누르는 동작을 10회씩 반복해 손을 자극할 수 있다. 휴식 시에도 마비 쪽 손에 마사지 볼을 쥐여줌으로써 손의 형태를 잡아 주어 구축을 예방하고 자극을 입력하는 데 도움을 줄 수 있다. • 수급자가 스스로 하기 어려운 경우에는 요양보호사가 시행한다.	
② 팔 마사지 • 누운자세나 앉은자세에서 어깨-팔-손 순서로 마사지 볼을 굴려서 팔의 안쪽과 바깥쪽을 각각 10회 반복하여 마사지한다. • 수급자가 스스로 하기 어려운 경우에는 요양보호사가 시행한다.	
③ 목 마사지 • 목뒤에 마사지 볼을 두고 가볍게 눌러주면서 고개를 들었다 내리는 동작을 10회 반복하며 목덜미를 자극한다. • 수급자가 스스로 하기 어려운 경우에는 엎드린 자세를 취하게 하여 요양보호사가 시행한다.	
④ 등 마사지 • 누운자세에서 어깨와 등 아래에 마사지 볼을 두고 가볍게 눌러주면서 골반을 위와 아래로 이동하는 동작을 10회 반복하며 허리를 자극한다. • 수급자가 스스로 하기 어려운 경우에는 요양보호사가 시행한다.	
⑤ 옆구리 마사지 • 옆으로 누운자세에서 바닥에 마사지 볼을 두고 가볍게 눌러주면서 반대쪽 손으로는 바닥을 지지하도록 자세를 잡아 준다. 바닥을 지지하는 손에 체중을 실어 위와 아래 또는 앞과 뒤로 이동하면서 겨드랑이와 옆구리를 마사지한다.	

• 수급자가 스스로 하기 어려운 경우에는 요양보호사가 시행한다.	

2. 하지 마사지

① 다리 마사지 • 누운자세나 엎드린 자세에서 다리 아래에 마사지 볼을 두고 가볍게 눌러주면서 위와 아래로 굴리는 동작을 허벅지에서 발목까지 10회 반복하며 자극한다. 마비 쪽 다리는 비마비 쪽의 도움 하에 실시한다. • 수급자가 스스로 하기 어려운 경우에는 요양보호사가 시행한다.	
② 오금 마사지 • 누운자세에서 무릎을 세운 후 마사지 볼을 무릎관절 뒤에 끼운 채 누르는 동작을 10회 반복하여 오금을 자극한다. • 수급자가 스스로 하기 어려운 경우에는 요양보호사가 도움을 제공한다.	
③ 발바닥 마사지 • 앉거나 누운자세에서 무릎을 세운 후 마사지 볼을 발바닥으로 누른 채 굴리는 동작을 10회 반복하여 발바닥을 자극한다. • 수급자가 스스로 하기 어려운 경우에는 요양보호사가 시행한다.	

방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	운동의 횟수를 점차 늘려준다 / 가동범위를 넓힌다
		▼	도움의 양을 늘린다 / 가동범위를 50% 이내로 좁힌다
주의사항	• 수급자가 움직임이 가능한 경우는 통증이 없는 최대 범위까지 스스로 운동을 실시한다. • 전혀 사용하고 있지 않은 관절이나 사용에 제한이 있는 관절에 대해서는 주의를 기울여야 한다. • 노인의 경우 정상 성인에 비하여 관절조직이 약함으로 주의해야 한다. • 운동 시 근육의 경련이 발생하였을 때는 근육이 이완되도록 천천히 마사지하는 것이 도움 되며, 심할 경우에는 운동을 중단한다.		
알아두기	• 운동 조절이 어렵거나 통증이 있는 경우에는 마사지 볼 대신에 수건이나 폼 롤러 등을 활용할 수 있다.		
기록	• 통증이나 열감, 탈구 유무 등 특이사항 발생 시 기록한다.		

<table>
<tr><td>활동코드</td><td>1-가-11-1
(1분류-신체기능-침상 내 이동하기-침상 내 이동하기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="3">침상 내 이동하기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="3">• 침상 내 이동하기 훈련을 통해 현재 위치나 자세에서 다른 위치나 다른 자세로 안전하게 움직일 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구</td><td colspan="2">침대, 휠체어, 베게 및 쿠션</td></tr>
<tr><td>서비스 제공영역</td><td colspan="3">□ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 ■ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스 제공</td><td>시간</td><td colspan="2">하루 10분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="2">일 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="3">1. 침상 내 자세 변경 – 일어나 앉기
① 침대를 허리높이까지 올린 상태에서 반대쪽에 위치한 침대 난간은 올리고 요양보호사 쪽의 난간은 내린다.
② 수급자의 양 다리를 모은 채로 무릎을 굽혀 세워 고정하고, 요양보호사의 한쪽 손을 수급자의 겨드랑이 쪽으로 깊숙이 넣어서 팔을 등에 두른다.
③ 요양보호사는 반대쪽 손으로 수급자의 고개를 지지한 채로 움직임 방향에 대한 신호를 보내며 천천히 일으킨다.
④ 수급자의 무릎을 세워 발이 바닥에 고정되도록 하고, 양손으로는 요양보호사의 어깨를 잡거나 팔을 요양보호사의 목에 두르도록 한다.
⑤ 요양보호사는 수급자의 등에 손을 둘러 고정하고, 움직임 방향에 대한 신호를 전달하며 천천히 수급자를 일으킨다.
⑥ 앉은자세에서 안전을 지속적으로 확인한다.

2. 침상 내 자세 변경 - 침대 위·아래쪽으로 이동하기
① 침대를 허리높이까지 올린 상태에서 반대쪽에 위치한 침대 난간은 올리고 요양보호사 쪽의 난간은 내린다.
② 수급자의 양 다리를 모은 채로 무릎을 세워 발바닥이 침대에 닿게 한다.
③ 수급자가 이동에 협조할 수 있는 경우에는 침대 머리 쪽의 난간을 잡게 한 후 이동 신호에 맞추어 움직일 수 있는 범위에서 함께 이동하도록 한다.
④ 수급자가 이동에 협조할 수 없는 경우에는 요양보호사의 한쪽 팔은 수급자의 어깨와 등 아래에 넣고, 반대쪽 팔은 둔부와 대퇴부 아래에 넣은 채로 이동하고자 하는 방향으로 체중을 실어 들어 옮긴다.
⑤ 이때, 가급적 두 명의 요양보호사가 함께하고, 부득이한 경우에는 마찰을 최소화하여 침대 시트를 끌어서 이동할 수 있다.
⑥ 이동 완료 후에는 침대 높이를 조절하고, 수급자의 자세 및 정렬을 바르게 한다.
⑦ 침대 난간을 올리고 안전을 확인한다.

3. 침상 내 자세변경 - 옆으로 이동하기
① 침대를 허리높이까지 올린 상태에서 반대쪽에 위치한 침대 난간은 올리고 요양</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">보호사 쪽의 난간은 내린다.
② 이동 방향으로 베개를 미리 옮겨둔다.
③ 수급자가 이동에 협조할 수 있는 경우에는 무릎을 세우고 이동 신호에 맞추어 발바닥에 힘을 주고 함께 움직이게 한다.
④ 수급자가 이동에 협조할 수 없거나 무릎을 세울 수 없는 경우에는 한쪽 무릎을 반대쪽 다리에 포개듯이 올려 둔다. 이때, 한쪽 팔은 팔꿈치를 굽힌 채로 손을 가슴 위에 두고, 반대쪽 팔은 팔꿈치를 굽힌 채로 침대 위에 놓는다.
⑤ 요양보호사는 한쪽 다리에 체중을 실어 앞으로 내밀고, 반대쪽 다리와 무릎을 구부린다. 한쪽 팔은 수급자의 둔부 아래에 반대쪽 팔은 어깨 아래에 깊게 넣어 수급자를 옆으로 이동시킨다.
⑥ 이동 시 수급자가 무릎을 세울 수 있는 경우에는 이동 신호에 맞추어 발바닥에 힘을 주고 같이 움직이도록 한다.
⑦ 이동 완료 후에는 침대 높이를 조절하고, 수급자의 자세 및 정렬을 바르게 한다. 필요하면 베게 및 쿠션 등 지지대를 대준다.
⑧ 침대 난간을 올리고 안전을 확인한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>가능한 한 독립적으로 신체를 움직인다 / 도움의 양을 줄인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>신체 일부만 움직일 수 있다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 가능한 수급자의 이동 의사를 사전에 확인하고, 협조를 통해 이동이 이루어질 수 있도록 한다.
• 동작을 무리하게 하여 수급자와 요양보호사 본인에게 신체적으로 무리가 가해지지 않도록 안전하게 수행한다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항 발생 시 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">1-나-1-1
(1분류-인지기능-사람지남력-가족사진 보기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">가족사진보기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 가족사진을 보고, 가족과의 관계나 이름을 떠올리며 기억력과 사람지남력, 언어능력 등을 증진시킨다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">테이블과 의자, 앨범 파일, 가족을 비롯한 주변인 사진, 필기도구</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">월 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 오늘 할 활동에 대해 설명하고, 미리 보호자에게 사진앨범이나 사진을 제공받는다.
2. 가족들의 사진을 보면서 사진 속 인물을 떠올려보도록 한다.
3. 사진 속의 가족의 이름을 말하거나 관계를 떠올려 말할 수 있다.
4. 사진 속 가족에 대해 이야기를 나누며 인물 관련 정보를 확인한다. 표현이 어려운 경우는 단답형의 대답, 고개 움직임, 눈 깜빡임 등으로 반응을 유도한다.
5. 이때, 가족이 아니라 친구나 가까운 인물에 대한 사진으로 진행할 수도 있다.
6. 활동 소감 말하기, 주변 정리 및 뒷정리를 한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">사진이나 질문의 종류, 상호작용의 수준을 점차 늘려준다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">사진이나 질문을 단순화하고 도움의 양을 늘려준다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 다양한 사진을 보여주어 자극을 증진하고, 적극적으로 참여하도록 유도한다.
• 단답형의 대답이라도 수급자가 참여할 수 있도록 유도하고, 일상에서 사진을 반복적으로 볼 수 있도록 하는 것이 좋다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 활동 전과 과정 중에 지남력과 관련된 질문의 반복을 통해 기능을 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 활동 시 특이사항을 기록하고, 결과물을 보관하여 둔다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">1-나-6-1
(1분류-인지기능-장기기억력-회상활동)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">회상활동</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 제시된 주제에 맞는 사진 및 영상자료를 보고 떠오르는 기억의 회상을 통해 기억력과 언어능력, 상호작용 등을 강화할 수 있다.
• 과거에 고착된 감정들을 긍정적으로 표현하도록 해주며, 정서적 안정을 제공한다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">주제와 관련된 사진이나 영상자료, 실제 사물</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 15분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">월 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 활동 내용에 대해 설명하고, 도구를 준비한다.
2. 주제와 관련된 사진이나 그림, 영상을 보여주고 수급자의 반응을 살피며 유도한다. 손을 끌어 직접 만져보도록 한다.
3. 수급자가 과거 경험과 관련된 이야기들을 표현할 수 있도록 요양보호사는 다양한 질문을 통해 대답을 유도한다. 표현이 어려운 경우는 단답형의 대답, 고개 움직임, 눈 깜빡임 등으로 반응을 유도한다.
4. 활동 내용을 다시 한번 되새기고, 소감이나 간단한 스트레칭을 통해 이완시키며 활동을 정리한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">다양한 질문과 시범 및 설명을 요청한다 / 주제를 다양화한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">다양한 자료를 제시해 준다 / 일상의 보편적 주제를 제공한다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 참여자의 인지기능과 학력을 고려하고, 가급적 보편적 주제를 활용하여 참여자가 적극적으로 참여하도록 유도한다.
• 집단 활동 시, 가급적 모든 참여자에게 발언 기회가 골고루 제공되도록 한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 그림이나 사진보다는 영상이나 실제 사물이 회상 자극을 더욱 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 활동 시 프로그램 중간에 수급자의 변화상태, 참여 태도, 상호작용 등을 관찰하고 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td>1-나-12-1
(1분류-인지기능-의사소통능력-의사소통 도움)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="3">의사소통 도움</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="3">• 의사소통 도움을 통해 수급자와의 원만한 관계 및 신뢰 형성을 돕는다.
• 수급자의 적극적인 의사소통 참여로 자신감을 회복할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td colspan="3">도구 및 재료 | 메모지, 필기도구</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="3">□ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="2">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="2">일 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="3">1. 의사소통 방법
① 편안하고 보편적인 주제를 바탕으로 이야기를 시작한다.
② 적당한 반응을 보이면 얼른 공감해주고, 이야기 내용에 관심을 보인다.
③ 손을 잡거나 몸을 수급자 쪽으로 구부려서 이야기를 경청하고 공감하고 있음을 표현한다.
④ 부정적이거나 ‘괜찮다’, ‘힘내라’, ‘잘하고 있다’ 등의 부담을 주는 말은 삼간다.
⑤ 내용에 관심을 표하여 편안하게 이야기하도록 지지한다.
⑥ 문제가 발생했을 때는 담당 직원이나 가족에게 알려 상의한다.

2. 친밀감 형성 방법
① 분명하게 표현한다.
• 수급자가 정확하게 이해할 수 있도록 쉽고 간단한 문장이나 용어를 사용한다.
• 혼동이 되지 않도록 한 번에 하나의 내용을 전달한다.
② 단순하고 간결해야 한다.
• 내용이 너무 복잡하거나 길면 수급자는 지루하고 혼란스러워한다.
• 내용이 너무 짧으면 이해를 충분히 못 할 수 있다.
• 간단히 한다고 해서 명령조로 지시하듯 표현하면 안 된다.
③ 구체적이어야 한다.
• 수급자가 불확실하게 표현하면 되물어서 구체적으로 표현하도록 지지하거나 확인한다(예: “그 일이 언제 있었어요?”).
④ 적절하고 정확하게 표현한다.
• 정보 전달 시에는 정확하게 표현해야 한다.
• 꼭 필요한 정보라도 수급자의 상황을 고려하여 전달해야 한다.
⑤ 관심과 수용하는 태도를 보인다.
• 아무리 좋은 이야기라도 수급자가 수용할 준비가 되어야 한다.
• 수급자가 거부할 때는 관심과 이해하는 태도로 동조해 준다.
⑥ 이야기하기
• 말하려는 목적이 무엇인지 분명히 한다.
• 쉽게 이해할 수 있도록 친숙한 단어를 사용한다.
• 언어와 비언어적 행동이 일치되도록 한다. 수급자의 몸짓 같은 비언어적 메시</td></tr>
</table>

지를 잘 관찰한다.

• 한꺼번에 많은 내용을 말하지 않는다.

• 이야기의 마지막에는 말하려고 하는 내용을 반복하여 이해했는지 확인한다.

⑦ 듣기

• 수급자의 말에 관심 있음을 몸짓으로 표현한다(예: 수급자가 이야기를 시작하면 요양보호사는 말을 멈추고 일단 들어준다. 수급자 쪽으로 몸을 기울이고 경청하는 태도를 보인다).

• 수급자의 말에 반박하고 싶어도 감정을 절제하고 인정하는 모습을 보인다.

• 수급자의 비언어적 행동에 주의를 기울인다.

⑧ 질문하기

• 수급자와 요양보호사가 이야기 내용을 서로 정확히 이해했는지 확인하는 과정이다.

• 표현이나 내용에 애매한 부분이 있으면 물어서 확인한다.

• 좀 더 알고 싶은 이야기가 있으면 질문한다. 질문은 수급자에게 친해지고 싶음을 적극적으로 표현하는 태도의 일환이다.

3. 청력에 어려움이 있는 경우

① 청력에 어려움이 있다고 의사소통이 불가하다는 생각을 먼저 버려야 한다.

② 표정과 몸짓이 중요하므로, 모자나 썬글라스 등으로 얼굴을 가리는 것은 제한한다.

③ 과장된 몸짓과 표정을 보일 필요는 없다.

④ 말을 충분히 이해할 때까지 듣고, 섣부르게 추측하지 말아야 하며, 불확실하면 물어야 한다.

⑤ 얼굴을 마주한 상태에서 적당한 크기의 소리로 일정하고 약간 느린 속도로 간략하고 분명하게 이야기한다.

⑥ 수급자에게 정확한 입 모양을 보여주고, 말끝은 흐리지 않도록 한다.

⑦ 한 문장씩 끊어서 말하고, 약간 간격을 두고 새로운 이야기를 전달한다.

⑧ 대화 도중에 다른 상황이 생긴 경우에는 그에 대해 설명해준다.

⑨ 말 외에도 글자나 그림, 사진, 표 등을 이용해 정보를 전달할 수 있다.

⑩ 글자로 전달할 때는 글을 반듯하게 써야 한다.

4. 시력에 어려움이 있는 경우

① 사람이 많은 곳에서는 먼저 이름을 불러 수급자가 쳐다보면 대화를 시작한다.

② 바로 앞에서 말을 하는 사람이 누구인지 먼저 소개하고 말을 건네는 것이 좋다.

③ 촉각, 후각, 청각을 통해 정보를 인지한다는 것을 유의하고, 주변 상황이나 환경을 자세히 설명해주는 것이 도움이 된다.

④ 여기, 저기, 이것, 저것 등의 대명사는 사용하지 않는 것이 좋다.

⑤ 대화 시 유머로 분위기를 편안하게 하는 것이 도움이 되며, 과하게 큰 소리로 이야기하는 것은 좋지 않다.

⑥ 잠시 자리를 비울 때는 이야기를 해서 양해를 구한다.

⑦ 동행하여 이야기할 때는 옆에서 수급자가 팔짱을 끼도록 한다.

5. 말을 잘하지 못하는 경우

① 말을 잘하지 못해도 의사소통이 가능하다는 것을 먼저 기억해야 한다.
② 느린 속도로 대화한다.
③ 청각장애가 동반되는 경우 대화에 시간이 더욱 지연됨을 인식해야 한다.
④ 수급자의 얼굴과 눈을 바로 바라보며 대화에 주의를 기울인다.
⑤ 야외나 소음이 있는 장소에서는 수급자와 가까이 앉아 이야기한다.
⑥ 수급자가 말을 완전히 끝마칠 때까지 기다린 다음에 천천히 말을 한다.
⑦ 수급자를 앞에 두고서 다른 사람과 대화를 속삭이듯 하지 말아야 한다.

6. 치매 증상이 있는 경우

① 먼저 주의를 집중시키고 대화를 시도하는 것이 좋다.
② 수급자의 말을 경청하고 존중하는 태도를 보여야 한다.
③ 수급자를 혼자 두지 말고 속도에 맞추어 대화를 자주 나누도록 한다.
④ 시끄럽고 산만한 분위기에서 대화하지 않는다.
⑤ 눈을 마주치면서 언어 외에 글자, 사진, 그림, 접촉 등 비언어적 방법을 통해 대화하는 것도 좋다.
⑥ 수급자가 과거에 자주 사용하던 단어나 쉽게 알아들을 수 있는 말을 사용한다.
⑦ 충동성이나 공격성이 없는 경우에는 가까운 거리에서 대화한다.
⑧ 말하는 사람을 먼저 소개하고, 수급자의 이름이나 존칭을 불러 대화를 시작한다. "제가 누구인지 알아보시겠어요?"라는 식으로 테스트하는 듯한 질문은 피한다.
⑨ 과거를 떠올려 회상을 자극하되, 장소나 시간 등 기본적인 현실에 대한 인식은 시키는 것이 좋다.
⑩ 배변이나 배뇨, 배고픔 등 기본적인 생활 욕구가 충족되지 않아 불안해하는 것은 아닌지 관찰하고 이를 잘 충족시켜야 한다.
⑪ 간단한 문장으로 친숙하고, 짧고, 분명한 단어를 사용하고, 낮은 목소리로 천천히 이야기해야 하며, 명령조로 들리지 않게 부드럽게 이야기를 전달한다.
⑫ 수급자가 문제행동을 일으켰을 때 화를 내거나 말다툼하여 대립하기 보다 웃음으로 넘길 수 있도록 노력해야 한다.
⑬ 수급자가 초조하거나 위축되는 징후를 보이면 대화를 중단하는 것이 좋다.
⑭ 질문하거나 지시할 때에는 한 번에 한 가지씩 전하고, 수급자의 대답을 충분히 기다리고 반응이 없을 경우에는 한 번 더 반복하여 질문한다.
⑮ 이동 시 천천히 움직이고, 집중을 유도하기 위하여 표정이나 손동작 등을 활용하는 것이 도움된다.
⑯ 수급자가 단어를 말하지 못하는 경우에는 단서를 제공하는 것이 좋다.
⑰ 수급자가 대화를 잘 수행했을 때에는 칭찬과 같은 즉각적인 보상을 주거나 기억강화를 위해 재확인을 할 필요가 있다.
⑱ 수급자가 사실과 다른 말을 하더라도 표현을 수용하고 중시해야 한다.
⑲ 치매가 있다고 기억을 모두 잊어버리는 것은 아니므로 약속을 한 것은 지켜야 하며, 약속을 잊었을 경우에는 인정하고 사과해야 한다.

7. 허약한 수급자와 대화하는 경우

① 뇌졸중인 경우에는 예-아니오 표현하기, 인사하기, 지시 이해하기 등의 간단한 표현이나 이해하기 등은 수행이 가능하나 제한이 있을 수 있으며, 의사소통 능력은

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">다소 떨어진다.
② 뇌 손상 부위에 따라 상대방의 말을 알아듣고 이해할 수는 있으나 말로 발음을 제대로 전하지 못하는 경우가 있다.
③ 적절한 단어를 찾지 못하고 비슷한 발음의 단어로 말하기도 한다.
④ 수급자가 더디게 반응하더라도 충분한 시간을 주어야 한다.
⑤ 수급자의 문장과 표현을 본인 기준으로 판단하여 이해하는 오류를 범해서는 안 된다.
⑥ 표정이나 몸짓 등 비언어적 의사소통에 유의해야 한다.

8. 폭력적인 수급자와 대화하는 경우
① 개인공간을 침범하지 않는다.
② 폭력적인 모습을 보이는 경우에는 너무 가까이 있지지 말고, 대화가 가능할 정도의 거리까지 접근한다.
③ 수급자와 논쟁을 하지 말고, 먼저 왜 화가 났는가를 파악한다.
④ 신체적인 위협을 느끼면 수급자와 닿지 않을 거리에 있거나 자리를 피한다.
⑤ 힘으로 수급자를 제압해야 하는 상황이 발생했다면 직접적으로 신체를 결박하기 보다는 의복을 붙잡아 제압하여 불필요한 오해를 피하도록 한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>질문의 범주를 다양하게 하거나 보기를 제공하지 않는다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>질문의 범주를 한정하거나 보기를 제공한다</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 대화하는 동안 비언어적 대화, 체계적인 스킨십 및 근육이완 등을 위해 안마를 병행하는 것도 효과적이다.
• 수급자와 제공인력 간 긍정적인 신뢰형성을 돕는다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td>1-다-6-1
(1분류-일상생활활동-식사하기-식사하기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="3">식사하기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="3">• 영양공급을 통해 체력을 유지할 수 있다
• 먹는 즐거움을 통해 기본적 욕구를 충족하고 삶의 활력을 되찾을 수 있다.
• 식사하기 활동의 독립적으로 수행하여 자존감을 증진할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="2">테이블, 의자, 휠체어, 식기, 수저, 턱받이, 물수건, 물컵, 빨대, 쿠션, 기타 기능에 따른 식사보조도구</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="3">■ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="2">하루 90분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="2">일 3~4회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="3">1. 식사 전 준비
① 턱받이, 물수건, 물컵, 빨대, 칫솔 등 필요한 물품을 준비한다.
② 쾌적한 식사 환경을 위해 환기나 조명을 밝게 하고 식욕을 저해하는 물건들은 치우고 식탁 주변을 정돈한다.

2. 올바른 식사 자세
① 휠체어나 침상에 앉아서 식사할 경우 머리-어깨-몸통의 정렬을 맞추어 앉도록 한다.
② 몸이 불편해 몸의 정렬을 맞추기 어려운 수급자는 체위 변경 도구나 베개를 사용해 올바른 식사 자세를 유지하도록 한다.
③ 사레(Aspiration) 예방을 위해 몸을 앞으로 숙이고 턱을 아래로 당긴 자세를 유지하고, 수급자가 턱을 아래로 당긴 자세를 할 수 없는 경우 돌봄 제공자의 손으로 머리를 약간 숙여 올바른 식사 자세가 유지되도록 한다.
④ 식사 테이블의 위치는 충분히 앞으로 당겨 수급자의 배꼽 위치에 오도록 하고 식사 동작 수행 시 수급자의 상지를 원활하게 사용할 수 있도록 한다.

3. 스스로 식사가 어려운 수급자 식사 도움 제공하기
① 식사하기 전 수급자가 휠체어나 침상에 올바른 자세로 앉도록 한다.
② 수급자의 손을 깨끗한 물수건으로 닦아준다.
③ 수급자에게 턱받이를 착용해 주며 식사 도움 제공자는 수급자와 같은 눈높이에서 도움을 제공한다.
④ 저작 능력을 고려한 음식으로 온도를 확인하고 편식하지 않는 범위에서 수급자가 원하는 음식을 스스로 선택할 수 있도록 다양하게 권한다.
⑤ 음식은 숟가락 1/3 정도의 양을 한 손으로 받쳐서 수급자에게 제공하고 사레들지 않도록 숟가락을 아래쪽에서 입으로 가져가 턱이 들리지 않도록 주의한다.
⑥ 노화로 인해 소화액의 분비가 적어지므로 천천히 먹을 수 있도록 충분히 기다려주고 삼킨 것을 확인한 후 계속해서 식사를 제공한다.
⑦ 빨대 사용 시 빨대가 입안으로 깊이 들어가지 않도록 주의하고 손가락 사이에 빨대를 고정한 후 수급자의 입에 대어준다.</td></tr>
</table>

4. 치매 수급자 식사 도움 제공하기

① 초기 치매 단계에는 음식 준비 방법을 잊어버리고 중기 치매 단계에는 그릇에 담겨 있는 음식물을 조절하여 먹는 법, 어떤 종류를 먹어야 하는지에 대한 선택 및 결정력이 저하되며 말기 치매 단계에서는 음식을 삼키는 방법을 잊어버리게 된다.

② 치매 수급자는 매일 일정한 시간에 식사를 제공하는 것이 좋으며 라디오, TV 등 산만한 배경을 줄이고 식사를 도울 시에는 시선을 맞추면서 식사 도움을 제공하는 것이 좋다.

③ 머리는 약간 굴곡된 자세로 잘 정렬하여 흡인을 예방하며 수급자가 음식물을 다 삼킨 후에 다시 음식물을 제공한다.

④ 숟가락을 사용 가능한 경우 골고루 음식을 드실 수 있도록 도구 위에 음식을 올려준다.

⑤ 건더기 있는 음식은 혀 안쪽으로 숟가락을 넣어서 드리며 사탕이나 땅콩, 떡, 카스테라 등의 음식 제공은 피한다.

⑥ 목이 메이거나 급하게 드실 수 있으므로 수급자 옆에서 언어적인 지시를 해주는 것이 바람직하다.

⑦ 수분은 충분히 제공하고 야간배뇨 관리를 위하여 밤에는 수분을 조절한다.

5. 편마비 수급자의 식사 도움 제공하기

① 편마비 측 입가에 음식물이 흐르는 경우 잘 닦아주어 수급자의 자존감이 상하지 않도록 배려한다.

② 편마비의 경우 건강한 쪽으로 음식물을 제공한다.

③ 식사 후 마비측 입안에 잔여 음식물이 있는지 확인한 후 구강 케어를 제공한다.

④ 편마비 측 손이 우세한 경우 식사 동작하는 손을 우세하지 않은 손으로 변경하여 연습한다.

6. 시각 저하 수급자의 식사 도움 제공하기

① 같은 장소에서 식사를 제공하는 것이 좋으며 식탁과 의자를 손으로 확인할 수 있도록 한다.

② 식사 도구를 수급자가 쥐게 하며 국과 반찬 등 음식의 종류를 설명한다.

③ 음식의 위치를 이해하기 쉽게 설명(예: 좌측 손 또는 우측 손 앞, 시계방향 등)하여 수급자가 음식을 골고루 드실 수 있도록 한다.

7. 식사 후 정리

① 식사를 마치면 식사한 식기를 정리하고 식사 중에 음식을 흘리더라도 편하게 식사할 수 있도록 배려하고 식사가 끝난 후에 한꺼번에 치운다.

② 식사 후 치아(의치)를 닦고 물로 입안을 헹구며 입 주위를 닦고 턱받이를 치운다.

③ 음식물 역류를 예방하기 위해 식사 후 30분 동안 휴식하며 앉아 있도록 한다.

방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	모든 동작을 한 번에 완료한다 / 가능한 스스로 하도록 한다
		▼	활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다

주의사항	• 최대한 독립적으로 식사에 참여할 수 있도록 하고, 최소한의 도움을 준다. • 배설은 식사 전에 끝내고, 누운 자세에서 갑자기 일어나 앉을 경우에 어지러움이 있을 수 있으므로 주의한다. • 쓰레기통이나 이동식 변기 등 식욕을 저해하는 물건들은 보이지 않는 곳에 치운다. • 앉은 자세에서 천천히 식사하도록 하며, 수분 공급을 충분히 한다. • 치매가 있는 경우, 먹는 방법을 천천히 설명하고 최대한 한 스스로 식사에 참여할 수 있도록 옆에서 도와준다. • 끈적거리거나 너무 물기가 없는 음식은 삼키기 어려우므로 조심하도록 한다. ▷피해야 할 음식(사레 및 질식 예방): 잘 부서지는 음식(유과, 비스킷), 점도가 높은 음식(떡), 마른 음식(김, 뻥튀기), 자극적인 음식
알아두기	• 연하곤란: 노화나 치매 등으로 인하여 씹고 삼키는 능력이 저하된 노인에게서 식사 도중 기도로 음식물이 넘어가 질식이나 폐렴의 위험이 발생하는 증상을 말한다. • 연하곤란 증상 ▷평소 침 흘림이 관찰된다. ▷잘 씹지 못한다. ▷잘 삼키지 않고 입안에 음식을 오래 머금고 있다. ▷입 밖으로 음식을 흘린다. ▷음식을 삼킨 직후 재채기 또는 기침(기도로 흡인되는 현상)을 한다. ▷음식 섭취 후 목에서 쉰 또는 젖은 소리가 난다. ▷음식을 먹을 때 딸꾹질을 한다. ▷구역질하는 모습 관찰된다. ▷트림하면서 음식물이 나온다(식도역류나 식도 부근에 음식물이 남아 있다가 나오는 증상). • 연하곤란 수급자 식사보조 방법 ▷수급자를 90도로 바르게 앉는 자세를 취한다. ▷턱을 앞가슴에 닿도록 고개를 숙인 자세를 유지한다. ▷수저질은 가슴부위 아래에서 입으로 올리면서 음식물을 드리도록 한다. ▷가능한 한 수급자가 수저질을 하도록 한다. ▷물이나 국은 걸죽하게 점도를 높여 드린다. ▷수저는 절반 정도씩 드린다. ▷입안의 음식을 삼키는 것을 확인 후 다음 수저질을 하도록 한다. ▷두세 수저를 드신 후 인위적으로 기침을 시켜 기도 청결을 유지한다.
기록	• 서비스 내용과 식사량, 특이사항을 기록한다.

<table>
<tr><td>활동코드</td><td>1-다-10-1
(1분류-일상생활활동-체위변경하기-체위변경)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="3">체위변경</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="3">• 자세를 바꿔줌으로써 신진대사를 활성화시키고 관절구축이나 근육 단축, 욕창 등을 예방할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="2">욕창방지 방석(필요 시), 작은 베개, 큰 베개(필요한 만큼), 이불(담요), 수건 3~4장, 발판</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="3">■ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="2">하루 15분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="2">일 4~5회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="3">1. 왼쪽 또는 오른쪽 옆으로 누운 자세
① 자세 변경 준비
• 자세 변환 용구나 쿠션, 수건 등을 준비한다.
• 상태를 확인하고, 수급자에게 옆으로 눕도록 자세를 바꾸는 것을 설명한다.
• 침대를 수평으로 하고 높이는 요양보호사의 허리 정도로 올린다.
• 요양보호사 반대쪽 난간은 올리고, 요양보호사 쪽의 침대 난간은 내린다.
② 자세 변경
• 자세 변환 용구 2개를 몸을 돌릴 쪽에 나란히 놓는다. 이때, 짧은 자세 변환 용구는 쇄골에서 배꼽, 긴 자세 변환 용구는 다리 전체를 얹을 위치에 놓는다.
• 몸을 돌릴 쪽 팔이 눌리지 않게 위로 올려 두고 반대쪽 팔은 배 위에 올린다.
• 다른 쪽 발목을 몸을 돌릴 쪽 발에 포갠다.
• 허벅지와 어깨에 손을 얹고 옆으로 몸을 돌린다.
• 다리를 가볍게 굽히고 자세변환 용구 위에 얹는다. 이때, 아래쪽 다리가 밑에 깔리지 않도록 주의한다.
③ 자세 지지
• 편안한지를 물어서 조정이 필요하며, 자세 변환 용구에 팔과 가슴을 기대도록 하여 상반신의 체중을 분산시킨다.
• 체중을 안정적으로 실을 수 있게 충분히 다리를 벌려준다.

2. 천장을 향해 바로 누운 자세
① 자세 변경 준비
• 천장을 향해 바로 누운 자세로 모든 체위의 기본이다.
• 침대를 수평으로 하고 높이는 요양보호사의 허리 정도로 올린다.
• 요양보호사 반대쪽 난간은 올리고, 요양보호사 쪽의 침대 난간은 내린다.
② 자세 변경
• 엉덩이와 어깨를 잡고, 굴려서 정면으로 돌려 눕힌다.
③ 자세 지지
• 머리, 목, 어깨에 베개를 댄다.
• 팔을 안으로 살짝 굽혀 팔 아래쪽에 베개를 댄다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">

3. 엎드려 누운 자세

① 자세 변경 준비

- 등, 엉덩이 부분의 마사지나 욕창 치료 시 엎드려 누운 자세를 활용한다.
- 침대를 수평으로 하고 높이는 요양보호사의 허리 정도로 올린다.
- 요양보호사 반대쪽 난간은 올리고, 요양보호사 쪽의 침대 난간은 내린다.

② 자세 변경

- 얼굴이 향한 반대편 엉덩이와 어깨를 잡고, 굴려서 뒤로 뒤집는다.
- 몸통 아래로 들어간 팔을 뺀다.

③ 자세 지지

- 머리와 배, 다리 밑에 작은 베개를 댄다.

4. 상체를 세우고 기대어 앉은 자세

① 자세 변경 준비

- 편안함을 확인하며 침대 상판을 올려서 고정한다.

② 자세 변경

- 무릎과 발 아래에 자세 변환 용구와 쿠션을 대준다. 이때, 발바닥은 세워서 발목 변형을 예방한다.

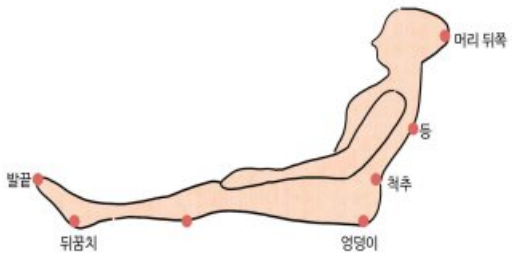
③ 자세 지지

- 어깨와 머리가 편하도록 자세변환 용구를 대준다.
- 자세가 안정적이고 편한지 한 번 더 확인한다.

</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>모든 동작을 한 번에 완료한다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">

- 가능한 한 수급자의 의사를 묻고, 협조 하에 실시한다.
- 침대를 요양보호사의 허리 높이로 올려야 허리에 부담을 최소화 할 수 있다.
- 요양보호사의 반대쪽 침대 난간을 올려야 낙상을 예방할 수 있다.
- 체위 변경은 와상 수급자인 경우 2시간 간격으로 실시하고, 의자에서는 2배 정도 자주 실시한다.

</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">



- 체위변경 과정에서 신체나 인지기능의 이상을 관찰하고, 안전을 위해 낙상 예방 조치를 한다.

</td></tr>
</table>

	• 체위 변경 시 조금이라도 몸을 혼자서 움직일 수 있다면 지속적으로 지지하며 기능을 유지하도록 하며, 움직이는 방향을 미리 안내하거나 구령에 맞추어 움직이면 수급자의 참여를 높이는 데 도움이 된다. • 같은 부위에 오랫동안 압력이 지속되면 욕창이 발생할 수 있다. ▷바로 눕거나 앉은 자세에서는 뒤통수, 어깨, 척추, 엉덩이, 팔꿈치 등에 욕창이 잘 생긴다. ▷옆으로 누운 자세에서는 귀, 어깨, 팔꿈치, 엉덩관절, 허벅지, 종아리, 복숭아뼈 등에 욕창이 잘 생긴다. ▷따라서, 압력이 특정 부위에 집중되지 않도록 자세를 규칙적으로 바꿔주어야 한다.
기록	• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.

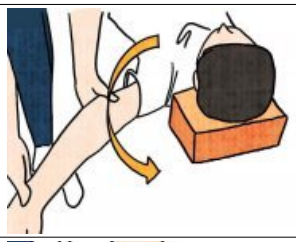
기능회복훈련 매뉴얼 기능수준 2분류 활동

영역	항목	활동	시간	빈도
신체기능	관절구축예방하기	관절구축예방	하루 30분	일 1~2회
	관절구축예방하기	마사지 활동	하루 10분	일 1~2회
	침상 내 이동하기	침상 내 이동하기	하루 10분	일 1~2회
인지기능	장소지남력	우리마을회상하기	하루 15분	월 1~2회
	기억등록	문장 따라 말하기	하루 10분	주 1~2회
	장기기억력	회상활동	하루 30분	월 1~2회
	언어이해력	속담 맞추기	하루 15분	주 1~2회
일상생활활동	식사하기	식사하기	하루 90분	일 3~4회
	체위변경하기	체위변경	하루 15분	일 4~5회

활동코드	2-가-3-1 (2분류-신체기능-관절구축예방하기-관절구축예방)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**관절구축예방**		
활동 목적	• 수급자가 독립적으로 움직일 수 없을 때 요양보호사가 팔과 다리의 관절을 수시로 움직여 줌으로써 관절구축을 예방할 수 있다.		
준비사항	도구	쿠션 또는 베개	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 30분	
	빈도	일 1~2회	

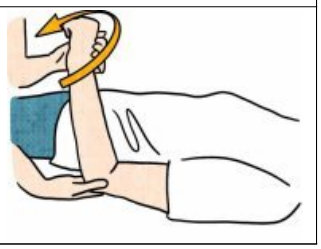
방법 (순서)

1. 어깨관절

① 굴곡(굽힘)운동 • 한 손은 수급자의 팔꿈치를 잡고, 다른 한 손은 수급자의 손목과 손바닥을 잡은 채 시작한다. • 팔꿈치를 펼쳐서 허용되는 범위 내에서 최대한 들어 올린다.	
② 신전(폄)운동 • 한 손은 수급자의 팔꿈치 아래에 놓고 다른 한 손은 수급자의 손목을 잡은 채 시작한다. • 위 팔뼈를 뒤로 들어 올리면서 어깨를 신전 되게 한다. (체간의 회전을 예방하기 위해 체간을 돌봄 제공자가 고정할 수 있음)	
③ 외전(벌림)운동 • 한 손으로 팔꿈치 아래를 잡아서 고정하고 반대쪽 손으로는 손목을 잡고 팔꿈치를 구부린 채 시작한다. • 구부린 팔을 머리 위쪽으로 몸통의 측면에서 움직인다.	
④ 내전(모음)운동 • 한 손으로는 팔꿈치 아래를 잡아서 지지한 상태로 반대쪽 손으로는 손목과 손바닥을 잡아 팔꿈치를 구부린 채 시작한다. • 구부린 팔을 옆으로 움직여서 가슴 위로 지나 반대편 팔 방향으로 움직인다.	
⑤ 외회전(바깥돌림)운동 • 한 손으로는 팔꿈치 아래를 잡아서 지지한 상태로 반대쪽 손으로는 손목과 손바닥을 잡아 팔꿈치를 구부린 채 시작한다. • 손목을 잡은 손으로 위쪽으로 움직인다.	

⑥ 내회전(안쪽돌림)운동	
• 한 손으로는 팔꿈치 아래를 잡아서 지지한 상태로 반대쪽 손으로는 손목과 손바닥을 잡아 팔꿈치를 구부린 채 시작한다. • 손목을 잡은 손으로 아래쪽으로 움직인다.	

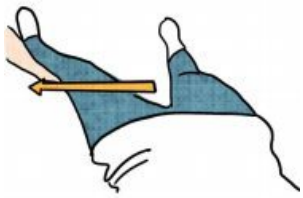
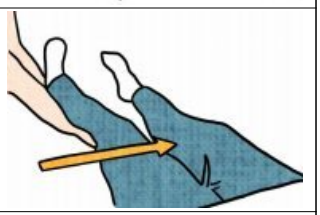
2. 팔꿈치관절

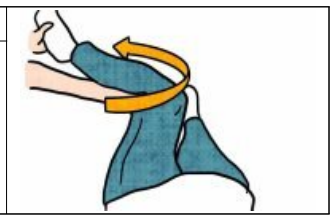
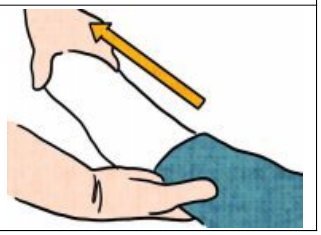
① 굴곡(굽힘)운동	
• 수급자의 손목과 팔꿈치를 잡는다. • 팔꿈치를 구부려 준다.	
② 신전(폄)운동	
• 수급자의 손목과 팔꿈치를 잡는다. • 팔꿈치를 펴 준다.	
③ 회외(뒤침)운동	
• 한 손으로 팔꿈치를 지지하고 반대쪽 손으로는 손목을 잡은(or 악수하듯) 채 시작한다. • 중립 자세에서 손바닥이 상방을 향하도록 팔을 회전한다.	
④ 회내(엎침)운동	
• 한 손으로 팔꿈치를 지지하고 반대쪽 손으로는 손목을 잡은(or 악수하듯) 채 시작한다. • 중립 자세에서 손바닥이 하방을 향하도록 팔을 회전한다.	

3. 손목관절

① 굴곡(굽힘)운동 • 한 손으로 수급자의 손을 잡고 반대쪽 손으로는 아래 팔을 지지한다. • 손목을 손바닥 쪽으로 구부린다.	
② 신전(폄)운동 • 한 손으로 수급자의 손을 잡고 반대쪽 손으로는 아래 팔을 지지한다. • 손목을 손등 쪽으로 구부린다.	

4. 엉덩관절과 무릎관절

① 굴곡(굽힘)운동 • 한 손은 수급자의 무릎 뒤(오금)를 받쳐주고 반대쪽 손으로는 발꿈치를 지지해 준다. • 다리를 들어 올리면서 엉덩관절과 무릎관절을 구부린다.	
② 신전(폄)운동 • 한 손은 수급자의 무릎 뒤(오금)를 받쳐주고 반대쪽 손으로는 발꿈치를 지지해 준다. • 다리를 들어 올리면서 엉덩관절과 무릎관절을 구부린 상태에서 다시 펴 준다.	
③ 외전(벌림)운동 • 한 손은 수급자의 무릎 아래에, 다른 손은 발꿈치를 잡아 무릎을 편 채 발꿈치를 약간 들어 올린다. • 다리를 몸에서 멀어지는 바깥 방향으로 움직여 준다.	
④ 내전(모음)운동 • 한 손은 수급자의 무릎 아래에, 다른 손은 발꿈치를 잡아 무릎을 편 채 발꿈치를 약간 들어 올린다. • 다리를 반대편 다리 방향으로 움직여 준다.	
⑤ 외회전(바깥돌림)운동 • 한 손은 수급자의 무릎 아래에, 다른 손은 발꿈치를 잡아 엉덩관절을 외회전 시킨다. • 엉덩관절이 외회전 되도록 움직여 준다.	

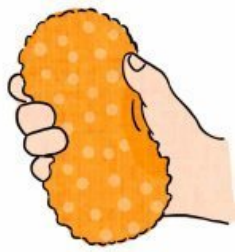
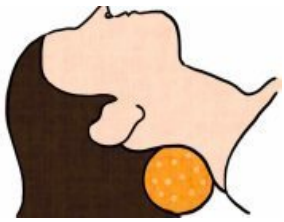
	⑥ 내회전(안쪽돌림)운동 • 한 손은 수급자의 무릎 아래에, 다른 손은 발꿈치를 잡아 엉덩관절을 내회전 시킨다. • 엉덩관절이 내회전 되도록 움직여 준다.  **5. 발목관절** ① 배측굴곡(발등굽힘)운동 • 한 손으로 발꿈치를 감싸듯이 잡은 동시에 수급자의 발바닥이 요양보호사의 아래 팔에 닿게 하고, 반대쪽 손으로는 수급자의 발목을 받친다. • 수급자의 발꿈치를 잡고 당기면서 요양보호사의 아래팔로 발바닥을 아랫다리 방향으로 밀어준다. ② 저측굴곡(발바닥굽힘)운동 • 한 손으로 발꿈치를 잡은 동시에 요양보호사의 아래 팔에 수급자의 발바닥이 닿게 하고 다른 손으로 발등이나 발목을 잡는다. • 수급자의 발을 잡고 발바닥 쪽으로 향하게 한다. 

방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	운동의 횟수를 점차 늘려준다 / 가동범위를 넓힌다
		▼	동작을 쉽게 구성한다 / 가동범위를 50% 이내로 좁힌다
주의사항	• 수급자가 수동적으로 운동이 가능한 관절운동범위에 대해 사전 교육을 받아야 하며, 통증이 없는 최대 범위까지 수시로 운동을 실시한다. • 전혀 사용하고 있지 않은 관절이나 사용에 제한이 있는 관절에 대해서는 주의를 기울여야 한다. • 노인의 경우 정상 성인에 비하여 관절조직이 약함으로 주의해야 한다. • 운동 시 근육의 경련이 발생하였을 때는 근육이 이완되도록 천천히 마사지하는 것이 도움이 되며, 심할 경우에는 운동을 중단한다.		
알아두기	**※ 기본동작** ① 굴곡(굽힘): 구부리는 동작으로 두 개의 뼈가 서로 가까워져 뼈 사이에 관절의 각이 감소하는 운동 ② 신전(폄): 굴곡과 반대 동작으로 두 개의 뼈가 서로 멀어져 뼈 사이의 관절 각이 증가하는 운동 ③ 외전(벌림): 신체의 중심선에서 팔, 다리가 멀어지게 하는 운동 ④ 내전(모음): 신체의 중심선으로 가까워지거나, 붙이는 동작으로 외전의 반대 운동 ⑤ 회외(뒤침): 상방으로의 회전운동으로, 수평 자세에서 팔의 회전운동에 의해서 일어나며 손바닥이 상방을 향함 ⑥ 회내(엎침): 하방으로의 회전운동으로, 수평 자세에서 팔의 내측 회전 동작에 의한 것으로 손바닥은 하방을 향함		
기록	• 통증이나 열감, 탈구 유무 등 특이사항 발생 시 기록한다.		

활동코드	2-가-3-2 (2분류-신체기능-관절구축예방하기-마사지 활동)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**마사지 활동**		
활동 목적	• 팔과 다리의 관절과 근육을 수시로 마사지함으로써 관절운동범위를 유지하고 근육을 이완하여 혈액순환을 도울 수 있다.		
준비사항	도구	쿠션 또는 베개, 마사지 볼 또는 폼 롤러, 수건	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 10분	
	빈도	일 1~2회	

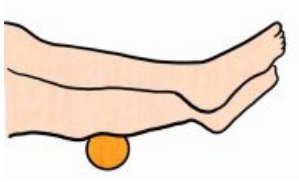
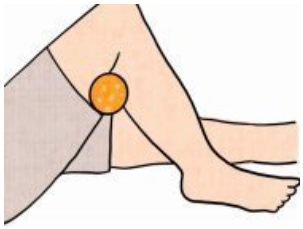
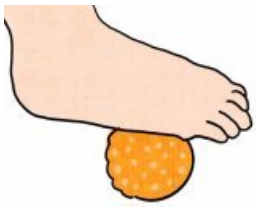
방법 (순서)

1. 상지 마사지

① 손 마사지 • 마시지 볼을 잡고 누르는 동작을 10회씩 반복하여 손을 자극할 수 있다. 휴식 시에도 마비 쪽 손에 마사지 볼을 쥐여줌으로써 손의 형태를 잡아 주어 구축을 예방하고 자극을 입력하는 데 도움을 줄 수 있다. • 수급자가 스스로 하기 어려운 경우에는 요양보호사가 시행한다.	
② 팔 마사지 • 누운자세나 앉은자세에서 어깨-팔-손 순서로 마사지 볼을 굴려서 팔의 안쪽과 바깥쪽을 각각 10회 반복하여 마사지한다. • 수급자가 스스로 하기 어려운 경우에는 요양보호사가 시행한다.	
③ 목 마사지 • 목뒤에 마사지 볼을 두고 가볍게 눌러주면서 고개를 들었다 내리는 동작을 10회 반복하며 목덜미를 자극한다. • 수급자가 스스로 하기 어려운 경우에는 엎드린 자세를 취하게 하여 요양보호사가 시행한다.	
④ 등 마사지 • 누운자세에서 어깨와 등 아래에 마사지 볼을 두고 가볍게 눌러주면서 골반을 위와 아래로 이동하는 동작을 10회 반복하며 허리를 자극한다. • 수급자가 스스로 하기 어려운 경우에는 요양보호사가 시행한다.	
⑤ 옆구리 마사지 • 옆으로 누운자세에서 바닥에 마사지 볼을 두고 가볍게 눌러주면서 반대쪽 손으로는 바닥을 지지하도록 자세를 잡아 준다. 바닥을 지지하는 손에 체중을 실어 위와 아래 또는 앞과 뒤로 이동하면서 겨드랑이와 옆구리를 마사지한다.	

• 수급자가 스스로 하기 어려운 경우에는 요양보호사가 시행한다.	

2. 하지 마사지

① 다리 마사지 • 누운자세나 엎드린 자세에서 다리 아래에 마사지 볼을 두고 가볍게 눌러주면서 위와 아래로 굴리는 동작을 허벅지에서 발목까지 10회 반복하며 자극한다. 마비 쪽 다리는 비마비 쪽의 도움 하에 실시한다. • 수급자가 스스로 하기 어려운 경우에는 요양보호사가 시행한다.	
② 오금 마사지 • 누운자세에서 무릎을 세운 후 마사지 볼을 무릎관절 뒤에 끼운 채 누르는 동작을 10회 반복하여 오금을 자극한다. • 수급자가 스스로 하기 어려운 경우에는 요양보호사가 도움을 제공한다.	
③ 발바닥 마사지 • 앉거나 누운자세에서 무릎을 세운 후 마사지 볼을 발바닥으로 누른 채 굴리는 동작을 10회 반복하여 발바닥을 자극한다. • 수급자가 스스로 하기 어려운 경우에는 요양보호사가 시행한다.	

방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	운동의 횟수를 점차 늘려준다 / 가동범위를 넓힌다
		▼	도움의 양을 늘린다 / 가동범위를 50% 이내로 좁힌다
주의사항	• 수급자가 움직임이 가능한 경우는 통증이 없는 최대 범위까지 스스로 운동을 실시한다. • 전혀 사용하고 있지 않은 관절이나 사용에 제한이 있는 관절에 대해서는 주의를 기울여야 한다. • 노인의 경우 정상 성인에 비하여 관절조직이 약함으로 주의해야 한다. • 운동 시 근육의 경련이 발생하였을 때는 근육이 이완되도록 천천히 마사지하는 것이 도움이 되며, 심할 경우에는 운동을 중단한다.		
알아두기	• 운동 조절이 어렵거나 통증이 있는 경우에는 마사지 볼 대신에 수건이나 폼 롤러 등을 활용할 수 있다.		
기록	• 통증이나 열감, 탈구 유무 등 특이사항 발생 시 기록한다.		

<table>
<tr><td>활동코드</td><td>2-가-11-1
(2분류-신체기능-침상 내 이동하기-침상 내 이동하기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="3">침상 내 이동하기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="3">• 침상 내 이동하기 훈련을 통해 현재 위치나 자세에서 다른 위치나 다른 자세로 안전하게 움직일 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구</td><td colspan="2">침대, 휠체어, 베게 및 쿠션</td></tr>
<tr><td>서비스 제공영역</td><td colspan="3">□ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 ■ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스 제공</td><td>시간</td><td colspan="2">하루 10분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="2">일 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="3">1. 침상 내 자세 변경 – 일어나 앉기
① 침대를 허리높이까지 올린 상태에서 반대쪽에 위치한 침대 난간은 올리고 요양보호사 쪽의 난간은 내린다.
② 수급자의 양 다리를 모은 채로 무릎을 굽혀 세워 고정하고, 요양보호사의 한쪽 손을 수급자의 겨드랑이 쪽으로 깊숙이 넣어서 팔을 등에 두른다.
③ 요양보호사는 반대쪽 손으로 수급자의 고개를 지지한 채로 움직임 방향에 대한 신호를 보내며 천천히 일으킨다.
④ 수급자의 무릎을 세워 발이 바닥에 고정되도록 하고, 양손으로는 요양보호사의 어깨를 잡거나 팔을 요양보호사의 목에 두르도록 한다.
⑤ 요양보호사는 수급자의 등에 손을 둘러 고정하고, 움직임 방향에 대한 신호를 전달하며 천천히 수급자를 일으킨다.
⑥ 앉은자세에서 안전을 지속적으로 확인한다.

2. 침상 내 자세 변경 - 침대 위·아래쪽으로 이동하기
① 침대를 허리높이까지 올린 상태에서 반대쪽에 위치한 침대 난간은 올리고 요양보호사 쪽의 난간은 내린다.
② 수급자의 양 다리를 모은 채로 무릎을 세워 발바닥이 침대에 닿게 한다.
③ 수급자가 이동에 협조할 수 있는 경우에는 침대 머리 쪽의 난간을 잡게 한 후 이동 신호에 맞추어 움직일 수 있는 범위에서 함께 이동하도록 한다.
④ 수급자가 이동에 협조할 수 없는 경우에는 요양보호사의 한쪽 팔은 수급자의 어깨와 등 아래에 넣고, 반대쪽 팔은 둔부와 대퇴부 아래에 넣은 채로 이동하고자 하는 방향으로 체중을 실어 들어 옮긴다.
⑤ 이때, 가급적 두 명의 요양보호사가 함께하고, 부득이한 경우에는 마찰을 최소화하여 침대 시트를 끌어서 이동할 수 있다.
⑥ 이동 완료 후에는 침대 높이를 조절하고, 수급자의 자세 및 정렬을 바르게 한다.
⑦ 침대 난간을 올리고 안전을 확인한다.

3. 침상 내 자세 변경 - 옆으로 이동하기
① 침대를 허리높이까지 올린 상태에서 반대쪽에 위치한 침대 난간은 올리고 요양</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">보호사 쪽의 난간은 내린다.
② 이동 방향으로 베개를 미리 옮겨둔다.
③ 수급자가 이동에 협조할 수 있는 경우에는 무릎을 세우고 이동 신호에 맞추어 발바닥에 힘을 주고 함께 움직이게 한다.
④ 수급자가 이동에 협조할 수 없거나 무릎을 세울 수 없는 경우에는 한쪽 무릎을 반대쪽 다리에 포개듯이 올려 둔다. 이때, 한쪽 팔은 팔꿈치를 굽힌 채로 손을 가슴 위에 두고, 반대쪽 팔은 팔꿈치를 굽힌 채로 침대 위에 놓는다.
⑤ 요양보호사는 한쪽 다리에 체중을 실어 앞으로 내밀고, 반대쪽 다리와 무릎을 구부린다. 한쪽 팔은 수급자의 둔부 아래에 반대쪽 팔은 어깨 아래에 깊게 넣어 수급자를 옆으로 이동시킨다.
⑥ 이동 시 수급자가 무릎을 세울 수 있는 경우에는 이동 신호에 맞추어 발바닥에 힘을 주고 같이 움직이도록 한다.
⑦ 이동 완료 후에는 침대 높이를 조절하고, 수급자의 자세 및 정렬을 바르게 한다. 필요하면 베게 및 쿠션 등 지지대를 대준다.
⑧ 침대 난간을 올리고 안전을 확인한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>가능한 한 독립적으로 신체를 움직인다 / 도움의 양을 줄인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>신체 일부만 움직일 수 있다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 가능한 수급자의 이동 의사를 사전에 확인하고, 협조를 통해 이동이 이루어질 수 있도록 한다.
• 동작을 무리하게 하여 수급자와 요양보호사 본인에게 신체적으로 무리가 가해지지 않도록 안전하게 수행한다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항 발생 시 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">2-나-1-1
(2분류-인지기능-장소지남력-우리마을회상하기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">우리마을회상하기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 우리마을의 모습을 떠올리며 자유롭게 이야기하는 과정을 통해 기억력과 장소지남력, 상호작용을 증진시킨다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">테이블과 의자, 도화지, 색연필 또는 크레파스, 사진이나 지도를 비롯한 영상자료</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 15분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">월 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 오늘 할 활동에 대해 설명하고 재료를 준비한다.
2. 우리마을에 대해 이야기를 나누며 장소 관련 정보를 확인한다.
3. 이때, 현재 살고 있는 마을에 대해 이야기하지 못한다면 어릴 적 고향, 과거 살던 마을에 대한 활동으로 진행할 수도 있다.
4. 이야기를 통해 확인된 정보를 바탕으로 요양보호사가 스마트폰을 활용하여 지도 어플리케이션 등에서 마을 사진이나 영상을 참고자료로 검색해 보여줄 수 있다.
5. 자료를 보고 떠오르는 우리마을의 이미지를 자유롭게 말할 수 있다.
6. 활동 소감 말하기, 주변 정리 및 뒷정리를 한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">도구나 질문의 종류, 상호작용의 수준을 점차 늘려준다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">도구나 질문을 단순화하고 도움의 양을 늘려준다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 가급적 사진이나 영상자료를 보여주어 참여자가 적극적으로 참여하도록 유도한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 활동 전과 과정 중에 지남력과 관련된 질문의 반복을 통해 기능을 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 활동 시 특이사항을 기록하고, 결과물을 촬영하여 둔다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">2-나-3-1
(2분류-인지기능-기억등록-문장 따라 말하기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">문장 따라 말하기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 제시된 문장을 읽거나 듣고 따라 말하는 과제를 통해 기억력과 집중력, 언어능력 등을 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">단어나 문장이 적힌 카드</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 10분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 오늘 할 활동에 대해 설명하고, 먼저 시범을 보인다.
2. 2~4글자로 구성된 단어 3가지를 차례로 불러주고 따라 말하도록 한다.
3. 이때, 잘 수행하지 못하거나 청력이 좋지 않은 경우에는 한 번씩 더 불러주거나 문장을 직접 보여주고 따라 읽도록 진행할 수도 있다.
4. 2~4글자를 잘 수행하면 글자나 단어 수를 점차 늘려간다.
5. 3분, 10분 등의 일정 시간이 지난 후에도 단어를 기억하는지 확인하여 기억력을 강화할 수 있다.
6. 수행한 단어를 일상에서 활용 가능한 예시를 알려주고 따라 하도록 한다.
7. 수행한 단어를 기록하고 활동을 마무리한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">글자 수를 점차 늘려준다 / 문장수준을 높인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">글자 수를 줄여준다 / 일상 사용빈도가 높은 문장을 제공한다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 참여자의 인지기능과 학력을 고려하고, 가급적 일상에서 사용하는 문장을 활용하여 참여자가 적극적으로 참여하도록 유도한다.
• 수행 실패로 참여자의 자존감이 상하지 않도록 고려한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 활동의 반복으로 일반화를 통해 기능을 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 활동 시 가장 많이 수행한 글자 수를 기록하여 회기 별로 비교할 수 있다.</td></tr>
</table>

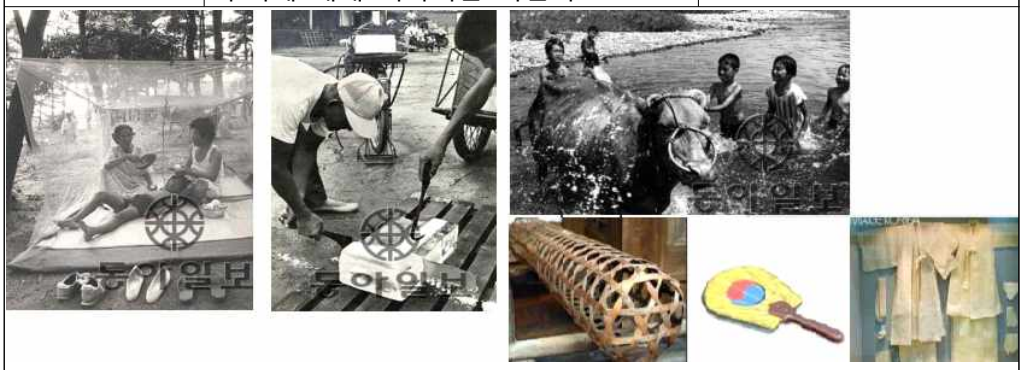
활동코드	2-나-6-1 (2분류-인지기능-장기기억력-회상활동)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**회상활동**		
활동 목적	• 제시된 주제에 맞는 사진 및 영상자료를 보고 떠오르는 기억의 회상을 통해 기억력과 언어능력, 상호작용 등을 강화할 수 있다. • 과거에 고착된 감정들을 긍정적으로 표현하도록 해주며, 정서적 안정을 제공한다.		
준비사항	도구 및 재료	주제와 관련된 사진이나 영상자료, 실제 사물	
서비스 제공영역	■ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	■ 놀이/여가 ■ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 30분	
	빈도	월 1~2회	

방법 (순서)

1. 방법을 상세히 설명하여 수급자가 훈련에 대해 명확히 이해하도록 한다.
2. 주제와 관련된 사진이나 그림, 영상을 준비한다.
3. 수급자의 과거 경험과 관련된 이야기들을 이끌어 내기 위해 요양보호사는 질문을 통해 다양한 대답과 반응을 유도한다.
4. 단답형이나 눈빛, 고개 끄덕임 등으로 최대한 참여하도록 유도한다.
5. 요양보호사는 수급자가 답한 내용에 대해 다시 한번 정리하고, 활동을 마무리한다.

<회상활동 프로그램의 예>

주제	프로그램 내용	준비물
자기소개하기	이름, 가족관계, 고향 등에 대해 이야기를 나눈다.	관련 사진
전통 놀이	어린 시절 놀이나 전통 놀이에 대해 이야기를 나눈다.	구슬, 딱지, 윷, 팽이 등
계절 이야기	계절과 관련된 추억, 음식, 사물에 대해 이야기를 나눈다.	관련 사진이나 사물
명절 풍경	명절의 의미와 전통, 음식과 관련된 추억에 대해 이야기를 나눈다.	관련 사진이나 사물



<회상활동 자료 예시: 여름 풍경>

방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	다양한 질문과 시범 및 설명을 요청한다 / 주제를 다양화한다
		▼	다양한 자료를 제시해 준다 / 일상의 보편적 주제를 제공한다

주의사항	• 참여자의 인지기능과 학력을 고려하고, 가급적 보편적 주제를 활용하여 참여자가 적극적으로 참여하도록 유도한다.
알아두기	• 그림이나 사진보다는 영상이나 실제 사물이 회상 자극을 더욱 강화할 수 있다.
기록	• 활동 시 프로그램 중간에 수급자의 변화상태, 참여 태도, 상호작용 등을 관찰하고 기록한다.

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">2-나-8-1
(2분류-인지기능-언어이해력-속담 맞추기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">속담 맞추기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 제시된 속담을 듣고 그 뜻에 맞는 그림을 찾는 과제를 통해 언어능력과 집중력 등을 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">속담 카드, 종이, 연필</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
■ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 15분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 오늘 할 활동에 대해 설명한다.
2. 동물이 등장하는 속담이나 문장을 소리 내 읽어준다.
3. 제시된 속담이나 문장의 뜻이 무엇인지 설명해주고, 등장한 동물이 무엇인지 그림에서 찾아보도록 한다.
4. 찾지 못하는 경우에는 3가지 보기를 제시하고 선택하도록 한다.
5. 설명해 준 속담이나 문장의 내용을 수급자가 다시 이야기해 보도록 한다.
6. 수행한 속담과 뜻을 다시 한번 점검하고 활동을 마무리한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">사용 빈도가 낮은 속담이나 문장을 제공한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">사용 빈도가 높은 속담이나 문장을 제공한다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 수급자의 인지기능과 학력을 고려하고, 가급적 일상에서 사용하는 속담을 활용하여 참여자가 적극적으로 참여하도록 유도한다.
• 반복적인 실패로 수급자의 자존감이 상하지 않도록 한다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 활동 시 수급자의 설명내용을 기록하여 회기 별로 비교할 수 있다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td>2-다-6-1
(2분류-일상생활활동-식사하기-식사하기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="3">식사하기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="3">• 영양공급을 통해 체력을 유지할 수 있다
• 먹는 즐거움을 통해 기본적 욕구를 충족하고 삶의 활력을 되찾을 수 있다.
• 식사하기 활동의 독립적으로 수행하여 자존감을 증진할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="2">테이블, 의자, 휠체어, 식기, 수저, 턱받이, 물수건, 물컵, 빨대, 쿠션, 기타 기능에 따른 식사보조도구</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="3">■ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="2">하루 90분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="2">일 3~4회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="3">1. 식사 전 준비
① 턱받이, 물수건, 물컵, 빨대, 칫솔 등 필요한 물품을 준비한다.
② 쾌적한 식사 환경을 위해 환기나 조명을 밝게 하고 식욕을 저해하는 물건들은 치우고 식탁 주변을 정돈한다.

2. 올바른 식사 자세
① 휠체어나 침상에 앉아서 식사할 경우 머리-어깨-몸통의 정렬을 맞추어 앉도록 한다.
② 몸이 불편해 몸의 정렬을 맞추기 어려운 수급자는 체위 변경 도구나 베개를 사용해 올바른 식사 자세를 유지하도록 한다.
③ 사레(Aspiration) 예방을 위해 몸을 앞으로 숙이고 턱을 아래로 당긴 자세를 유지하고, 수급자가 턱을 아래로 당긴 자세를 할 수 없는 경우 돌봄 제공자의 손으로 머리를 약간 숙여 올바른 식사 자세가 유지되도록 한다.
④ 식사 테이블의 위치는 충분히 앞으로 당겨 수급자의 배꼽 위치에 오도록 하고 식사 동작 수행 시 수급자의 상지를 원활하게 사용할 수 있도록 한다.

3. 스스로 식사가 어려운 수급자 식사 도움 제공하기
① 식사하기 전 수급자가 휠체어나 침상에 올바른 자세로 앉도록 한다.
② 수급자의 손을 깨끗한 물수건으로 닦아준다.
③ 수급자에게 턱받이를 착용해 주며 식사 도움 제공자는 수급자와 같은 눈높이에서 도움을 제공한다.
④ 저작 능력을 고려한 음식으로 온도를 확인하고 편식하지 않는 범위에서 수급자가 원하는 음식을 스스로 선택할 수 있도록 다양하게 권한다.
⑤ 음식은 숟가락 1/3 정도의 양을 한 손으로 받쳐서 수급자에게 제공하고 사레들지 않도록 숟가락을 아래쪽에서 입으로 가져가 턱이 들리지 않도록 주의한다.
⑥ 노화로 인해 소화액의 분비가 적어지므로 천천히 먹을 수 있도록 충분히 기다려주고 삼킨 것을 확인한 후 계속해서 식사를 제공한다.
⑦ 빨대 사용 시 빨대가 입안으로 깊이 들어가지 않도록 주의하고 손가락 사이에 빨대를 고정한 후 수급자의 입에 대어준다.</td></tr>
</table>

4. 치매 수급자 식사 도움 제공하기

① 초기 치매 단계에는 음식 준비 방법을 잊어버리고 중기 치매 단계에는 그릇에 담겨 있는 음식물을 조절하여 먹는 법, 어떤 종류를 먹어야 하는지에 대한 선택 및 결정력이 저하되며 말기 치매 단계에서는 음식을 삼키는 방법을 잊어버리게 된다.

② 치매 수급자는 매일 일정한 시간에 식사를 제공하는 것이 좋으며 라디오, TV 등 산만한 배경을 줄이고 식사를 도울 시에는 시선을 맞추면서 식사 도움을 제공하는 것이 좋다.

③ 머리는 약간 굴곡된 자세로 잘 정렬하여 흡인을 예방하며 수급자가 음식물을 다 삼킨 후에 다시 음식물을 제공한다.

④ 숟가락을 사용 가능한 경우 골고루 음식을 드실 수 있도록 도구 위에 음식을 올려준다.

⑤ 건더기 있는 음식은 혀 안쪽으로 숟가락을 넣어서 드리며 사탕이나 땅콩, 떡, 카스테라 등의 음식 제공은 피한다.

⑥ 목이 메이거나 급하게 드실 수 있으므로 수급자 옆에서 언어적인 지시를 해주는 것이 바람직하다.

⑦ 수분은 충분히 제공하고 야간배뇨 관리를 위하여 밤에는 수분을 조절한다.

5. 편마비 수급자의 식사 도움 제공하기

① 편마비 측 입가에 음식물이 흐르는 경우 잘 닦아주어 수급자의 자존감이 상하지 않도록 배려한다.

② 편마비의 경우 건강한 쪽으로 음식물을 제공한다.

③ 식사 후 마비측 입안에 잔여 음식물이 있는지 확인한 후 구강 케어를 제공한다.

④ 편마비 측 손이 우세한 경우 식사 동작하는 손을 우세하지 않은 손으로 변경하여 연습한다.

6. 시각 저하 수급자의 식사 도움 제공하기

① 같은 장소에서 식사를 제공하는 것이 좋으며 식탁과 의자를 손으로 확인할 수 있도록 한다.

② 식사 도구를 수급자가 쥐게 하며 국과 반찬 등 음식의 종류를 설명한다.

③ 음식의 위치를 이해하기 쉽게 설명(예: 좌측 손 또는 우측 손 앞, 시계방향 등)하여 수급자가 음식을 골고루 드실 수 있도록 한다.

7. 식사 후 정리

① 식사를 마치면 식사한 식기를 정리하고 식사 중에 음식을 흘리더라도 편하게 식사할 수 있도록 배려하고 식사가 끝난 후에 한꺼번에 치운다.

② 식사 후 치아(의치)를 닦고 물로 입안을 헹구며 입 주위를 닦고 턱받이를 치운다.

③ 음식물 역류를 예방하기 위해 식사 후 30분 동안 휴식하며 앉아 있도록 한다.

방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	모든 동작을 한 번에 완료한다 / 가능한 스스로 하도록 한다
		▼	활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다

주의사항	• 최대한 독립적으로 식사에 참여할 수 있도록 하고, 최소한의 도움을 준다. • 배설은 식사 전에 끝내고, 누운 자세에서 갑자기 일어나 앉을 경우에 어지러움이 있을 수 있으므로 주의한다. • 쓰레기통이나 이동식 변기 등 식욕을 저해하는 물건들은 보이지 않는 곳에 치운다. • 앉은 자세에서 천천히 식사하도록 하며, 수분 공급을 충분히 한다. • 치매가 있는 경우, 먹는 방법을 천천히 설명하고 최대한 한 스스로 식사에 참여할 수 있도록 옆에서 도와준다. • 끈적거리거나 너무 물기가 없는 음식은 삼키기 어려우므로 조심하도록 한다. ▷피해야 할 음식(사레 및 질식 예방): 잘 부서지는 음식(유과, 비스킷), 점도가 높은 음식(떡), 마른 음식(김, 뻥튀기), 자극적인 음식
알아두기	• 연하곤란: 노화나 치매 등으로 인하여 씹고 삼키는 능력이 저하된 노인에게서 식사 도중 기도로 음식물이 넘어가 질식이나 폐렴의 위험이 발생하는 증상을 말한다. • 연하곤란 증상 ▷평소 침 흘림이 관찰된다. ▷잘 씹지 못한다. ▷잘 삼키지 않고 입안에 음식을 오래 머금고 있다. ▷입 밖으로 음식을 흘린다. ▷음식을 삼킨 직후 재채기 또는 기침(기도로 흡인되는 현상)을 한다. ▷음식 섭취 후 목에서 쉰 또는 젖은 소리가 난다. ▷음식을 먹을 때 딸꾹질을 한다. ▷구역질하는 모습 관찰된다. ▷트림하면서 음식물이 나온다(식도역류나 식도 부근에 음식물이 남아 있다가 나오는 증상). • 연하곤란 수급자 식사보조 방법 ▷수급자를 90도로 바르게 앉는 자세를 취한다. ▷턱을 앞가슴에 닿도록 고개를 숙인 자세를 유지한다. ▷수저질은 가슴부위 아래에서 입으로 올리면서 음식물을 드리도록 한다. ▷가능한 한 수급자가 수저질을 하도록 한다. ▷물이나 국은 걸죽하게 점도를 높여 드린다. ▷수저는 절반 정도씩 드린다. ▷입안의 음식을 삼키는 것을 확인 후 다음 수저질을 하도록 한다. ▷두세 수저를 드신 후 인위적으로 기침을 시켜 기도 청결을 유지한다.
기록	• 서비스 내용과 식사량, 특이사항을 기록한다.

<table>
<tr><td>활동코드</td><td>2-다-10-1
(2분류-일상생활활동-체위변경하기-체위 변경)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="3">체위 변경</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="3">• 자세를 바꿔줌으로써 신진대사를 활성화시키고 관절구축이나 근육 단축, 욕창 등을 예방할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="2">욕창방지 방석(필요 시), 작은 베개, 큰 베개(필요한 만큼), 이불(담요), 수건 3~4장, 발판</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="3">■ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="2">하루 15분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="2">일 4~5회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="3">1. 왼쪽 또는 오른쪽 옆으로 누운 자세
① 자세 변경 준비
• 자세 변환 용구나 쿠션, 수건 등을 준비한다.
• 상태를 확인하고, 수급자에게 옆으로 눕도록 자세를 바꾸는 것을 설명한다.
• 침대를 수평으로 하고 높이는 요양보호사의 허리 정도로 올린다.
• 요양보호사 반대쪽 난간은 올리고, 요양보호사 쪽의 침대 난간은 내린다.
② 자세 변경
• 자세 변환 용구 2개를 몸을 돌릴 쪽에 나란히 놓는다. 이때, 짧은 자세 변환 용구는 쇄골에서 배꼽, 긴 자세 변환 용구는 다리 전체를 얹을 위치에 놓는다.
• 몸을 돌릴 쪽 팔이 눌리지 않게 위로 올려 두고 반대쪽 팔은 배 위에 올린다.
• 다른 쪽 발목을 몸을 돌릴 쪽 발에 포갠다.
• 허벅지와 어깨에 손을 얹고 옆으로 몸을 돌린다.
• 다리를 가볍게 굽히고 자세변환 용구 위에 얹는다. 이때, 아래쪽 다리가 밑에 깔리지 않도록 주의한다.
③ 자세 지지
• 편안한지를 물어서 조정이 필요하며, 자세 변환 용구에 팔과 가슴을 기대도록 하여 상반신의 체중을 분산시킨다.
• 체중을 안정적으로 실을 수 있게 충분히 다리를 벌려준다.

2. 천장을 향해 바로 누운 자세
① 자세 변경 준비
• 천장을 향해 바로 누운 자세로 모든 체위의 기본이다.
• 침대를 수평으로 하고 높이는 요양보호사의 허리 정도로 올린다.
• 요양보호사 반대쪽 난간은 올리고, 요양보호사 쪽의 침대 난간은 내린다.
② 자세 변경
• 엉덩이와 어깨를 잡고, 굴려서 정면으로 돌려 눕힌다.
③ 자세 지지
• 머리, 목, 어깨에 베개를 댄다.
• 팔을 안으로 살짝 굽혀 팔 아래쪽에 베개를 댄다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">

3. 엎드려 누운 자세

① 자세 변경 준비

- 등, 엉덩이 부분의 마사지나 욕창 치료 시 엎드려 누운 자세를 활용한다.
- 침대를 수평으로 하고 높이는 요양보호사의 허리 정도로 올린다.
- 요양보호사 반대쪽 난간은 올리고, 요양보호사 쪽의 침대 난간은 내린다.

② 자세 변경

- 얼굴이 향한 반대편 엉덩이와 어깨를 잡고, 굴려서 뒤로 뒤집는다.
- 몸통 아래로 들어간 팔을 뺀다.

③ 자세 지지

- 머리와 배, 다리 밑에 작은 베개를 댄다.

4. 상체를 세우고 기대어 앉은 자세

① 자세 변경 준비

- 편안함을 확인하며 침대 상판을 올려서 고정한다.

② 자세 변경

- 무릎과 발 아래에 자세 변환 용구와 쿠션을 대준다. 이때, 발바닥은 세워서 발목 변형을 예방한다.

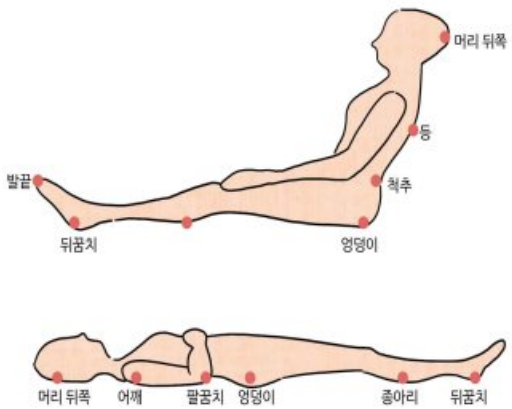
③ 자세 지지

- 어깨와 머리가 편하도록 자세변환 용구를 대준다.
- 자세가 안정적이고 편한지 한 번 더 확인한다.

</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>모든 동작을 한 번에 완료한다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">

- 가능한 한 수급자의 의사를 묻고, 협조 하에 실시한다.
- 침대를 요양보호사의 허리 높이로 올려야 허리에 부담을 최소화 할 수 있다.
- 요양보호사의 반대쪽 침대 난간을 올려야 낙상을 예방할 수 있다.
- 체위 변경은 와상 수급자인 경우 2시간 간격으로 실시하고, 의자에서는 2배 정도 자주 실시한다.

</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">



- 체위변경 과정에서 신체나 인지기능의 이상을 관찰하고, 안전을 위해 낙상 예방 조치를 한다.

</td></tr>
</table>

	• 체위 변경 시 조금이라도 몸을 혼자서 움직일 수 있다면 지속적으로 지지하며 기능을 유지하도록 하며, 움직이는 방향을 미리 안내하거나 구령에 맞추어 움직이면 수급자의 참여를 높이는 데 도움이 된다. • 같은 부위에 오랫동안 압력이 지속되면 욕창이 발생할 수 있다. ▷바로 눕거나 앉은 자세에서는 뒤통수, 어깨, 척추, 엉덩이, 팔꿈치 등에 욕창이 잘 생긴다. ▷옆으로 누운 자세에서는 귀, 어깨, 팔꿈치, 엉덩관절, 허벅지, 종아리, 복숭아뼈 등에 욕창이 잘 생긴다. ▷따라서, 압력이 특정 부위에 집중되지 않도록 자세를 규칙적으로 바꿔주어야 한다.
기록	• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.

기능회복훈련 매뉴얼 기능수준 3분류 활동

영역	항목	활동	시간	빈도
신체기능	관절구축예방하기	관절구축예방	하루 30분	일 1~2회
	관절구축예방하기	마사지 활동	하루 10분	일 1~2회
	침상 내 이동하기	침상 내 이동하기	하루 10분	일 1~2회
인지기능	시간지남력	달력일기쓰기	하루 10분	일 1회
	주의력	특정 글자 찾기	하루 10분	주 1~2회
	주의력	거꾸로 말하기	하루 10분	주 1~2회
	단기 기억력	이름 맞추기	하루 10분	주 1~2회
	작업 기억력	카드 짝 맞추기	하루 10분	주 1~2회
	시공간 기능	길 찾기	하루 10분	주 1~2회
일상생활활동	식사하기	식사하기	하루 90분	일 3~4회
	체위변경하기	체위변경	하루 15분	일 4~5회

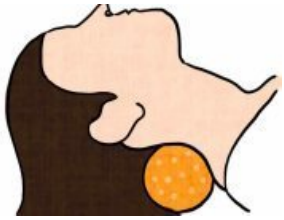
<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">3-가-3-1
(3분류-신체기능-관절구축예방하기-관절구축예방)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">관절구축예방</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 수급자가 전제 관절운동범위까지 움직일 수 없을 때 요양보호사의 도움 하에 관절을 수시로 움직여 줌으로써 관절구축을 예방하기 위함이다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구</td><td colspan="3">마사지 볼, 쿠션 또는 베개</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 ■ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">일 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 수급자가 움직임이 가능한 관절운동범위 내에서 독립적으로 움직여 준다. 아래 7가지 운동을 순서대로 3세트 반복한다.
① 손가락 운동: 양손은 손깍지를 끼고 반대쪽 손으로 손가락 관절을 눌러서 늘린다.
② 손목 운동: 바닥이나 테이블 위에 손바닥을 두고 손등에 체중을 실어 눌러서 손목을 직각으로 최대한 늘린다.
③ 팔과 어깨 운동: 양팔을 앞으로 뻗어 손바닥이 앞을 향하도록 밀면서 손깍지를 끼고 어깨높이 위까지 최대한 팔꿈치를 펴고 팔을 올렸다 내리는 동작을 반복한다. 가능하다면 팔 동작을 유지한 채 머리 위로 올린 후, 그곳으로부터 머리 뒤로 가지고 간다.
④ 척추 운동: 마비쪽 팔꿈치를 건강한쪽 팔로 감싼 채 어깨까지 팔을 올려 몸통을 좌우로 기울이거나 돌린다.
⑤ 무릎 운동: 바로 누운 자세로 무릎을 한쪽씩 번갈아 가며 가슴 앞으로 당겨 껴안는다. 모두 수행한 뒤 양쪽을 동시에 당겨 안았다가 천천히 다리를 편다.
⑥ 발목 운동 : 마비쪽의 발목을 반대쪽 무릎 위에 얹은 채로 건강한 손으로 발목을 천천히 돌린다.

2. 요양보호사는 수급자의 근육과 관절을 제한되지 않은 범위에서 전제 관절운동범위까지 함께 움직이도록 도와주고, 마사지 볼로 수시로 마사지 해준다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">운동의 횟수를 점차 늘려준다 / 운동범위를 넓힌다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">동작을 쉽게 구성한다 / 운동범위를 좁힌다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 수급자가 수동적으로 운동이 가능한 한 관절운동범위에 대해 사전 교육을 받아야 한다.
• 전혀 사용하고 있지 않은 관절이나 사용에 제한이 있는 관절에 대해서는 주의를 기울여야 한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 수급자 자세에 따라 신체선열(어떤 동작을 취할 때 가장 안정된 자세를 잡는 것)을 유지할 수 있도록 베개 또는 쿠션을 이용하여 지지해주어야 한다.
• 관절운동범위 훈련을 통해 관절구축으로 인한 혈관 협착, 순환장애, 근 부피 감소, 골밀도 감소 등의 2차적 건강상태 악화를 예방할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 서비스 내용 및 특이사항 발생 시 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	3-가-3-2 (3분류-신체기능-관절구축예방하기-마사지 활동)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**마사지 활동**		
활동 목적	• 팔과 다리의 관절과 근육을 수시로 마사지함으로써 관절운동범위를 유지하고 근육을 이완하여 혈액순환을 도울 수 있다.		
준비사항	도구	쿠션 또는 베개, 마사지 볼 또는 폼 롤러, 수건	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 10분	
	빈도	일 1~2회	

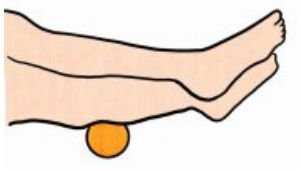
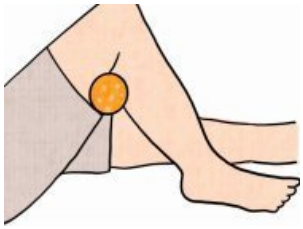
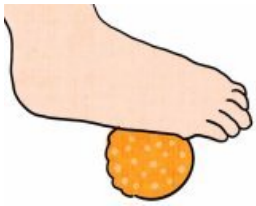
방법 (순서)

1. 상지 마사지

① 손 마사지 • 마시지 볼을 잡고 누르는 동작을 10회씩 반복하여 손을 자극할 수 있다. 휴식 시에도 마비 쪽 손에 마사지 볼을 쥐여줌으로써 손의 형태를 잡아 주어 구축을 예방하고 자극을 입력하는 데 도움을 줄 수 있다. • 수급자가 스스로 하기 어려운 경우에는 요양보호사가 시행한다.	
② 팔 마사지 • 누운자세나 앉은자세에서 어깨-팔-손 순서로 마사지 볼을 굴려서 팔의 안쪽과 바깥쪽을 각각 10회 반복하여 마사지한다. • 수급자가 스스로 하기 어려운 경우에는 요양보호사가 시행한다.	
③ 목 마사지 • 목 뒤에 마사지 볼을 두고 가볍게 눌러주면서 고개를 들었다 내리는 동작을 10회 반복하며 목덜미를 자극한다. • 수급자가 스스로 하기 어려운 경우에는 엎드린 자세를 취하게 하여 요양보호사가 시행한다.	
④ 등 마사지 • 누운 자세에서 어깨와 등 아래에 마사지 볼을 두고 가볍게 눌러주면서 골반을 위와 아래로 이동하는 동작을 10회 반복하며 허리를 자극한다. • 수급자가 스스로 하기 어려운 경우에는 요양보호사가 시행한다.	
⑤ 옆구리 마사지 • 옆으로 누운 자세에서 바닥에 마사지 볼을 두고 가볍게 눌러주면서 반대쪽 손으로는 바닥을 지지하도록 자세를 잡아준다. 바닥을 지지하는 손에 체중을 실어 위와 아래 또는 앞과 뒤로 이동하면서 겨드랑이와 옆	

구리를 마사지한다. • 수급자가 스스로 하기 어려운 경우에는 요양보호사가 시행한다.	

2. 하지 마사지

① 다리 마사지 • 누운 자세나 엎드린 자세에서 다리 아래에 마사지 볼을 두고 가볍게 눌러주면서 위와 아래로 굴리는 동작을 허벅지에서 발목까지 10회 반복하며 자극한다. 마비 쪽 다리는 비마비 쪽의 도움 하에 실시한다. • 수급자가 스스로 하기 어려운 경우에는 요양보호사가 시행한다.	
② 오금 마사지 • 누운 자세에서 무릎을 세운 후 마사지 볼을 무릎관절 뒤에 끼운 채 누르는 동작을 10회 반복하여 오금을 자극한다. • 수급자가 스스로 하기 어려운 경우에는 요양보호사가 도움을 제공한다.	
③ 발바닥 마사지 • 앉거나 누운 자세에서 무릎을 세운 후 마사지 볼을 발바닥으로 누른 채 굴리는 동작을 10회 반복하여 발바닥을 자극한다. • 수급자가 스스로 하기 어려운 경우에는 요양보호사가 시행한다.	

방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	운동의 횟수를 점차 늘려준다 / 가동범위를 넓힌다
		▼	도움의 양을 늘린다 / 가동범위를 50% 이내로 좁힌다
주의사항	• 수급자가 움직임이 가능한 경우는 통증이 없는 최대 범위까지 스스로 운동을 실시한다. • 전혀 사용하고 있지 않은 관절이나 사용에 제한이 있는 관절에 대해서는 주의를 기울여야 한다. • 노인의 경우 정상 성인에 비하여 관절조직이 약함으로 주의해야 한다. • 운동 시 근육의 경련이 발생하였을 때는 근육이 이완되도록 천천히 마사지하는 것이 도움이 되며, 심할 경우에는 운동을 중단한다.		
알아두기	• 운동 조절이 어렵거나 통증이 있는 경우에는 마사지 볼 대신에 수건이나 폼 롤러 등을 활용할 수 있다.		
기록	• 통증이나 열감, 탈구 유무 등 특이사항 발생 시 기록한다.		

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">3-가-11-1
(3분류-신체기능-침상 내 이동하기-침상 내 이동하기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">침상 내 이동하기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 침상 내 이동하기 훈련을 통해 현재 위치나 자세에서 다른 위치나 다른 자세로 안전하게 움직일 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구</td><td colspan="3">침대, 휠체어, 베게 및 쿠션</td></tr>
<tr><td>서비스 제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 ■ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스 제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 10분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">일 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 침상 내 자세변경 – 일어나 앉기
① 침대를 허리높이까지 올린 상태에서 반대쪽에 위치한 침대 난간은 올리고 요양보호사 쪽의 난간은 내린다.
② 수급자의 양 다리를 모은 채로 무릎을 굽혀 세워 고정하고, 요양보호사의 한쪽 손을 수급자의 겨드랑이 쪽으로 깊숙이 넣어서 팔을 등에 두른다.
③ 요양보호사는 반대쪽 손으로 수급자의 고개를 지지한 채로 움직임 방향에 대한 신호를 보내며 천천히 일으킨다. 스스로 움직임이 가능하면 구령에 맞춘 도움 하에 최대한 스스로 움직인다.
④ 수급자의 무릎을 세워 발이 바닥에 고정되도록 하고, 양손으로는 요양보호사의 어깨를 잡거나 팔을 요양보호사의 목에 두르도록 한다.
⑤ 요양보호사는 수급자의 등에 손을 둘러 고정하고, 움직임 방향에 대한 신호를 전달하며 천천히 수급자를 일으킨다.
⑥ 앉은 자세에서 안전을 확인한다.

2. 침상 내 자세변경 - 침대 위·아래쪽으로 이동하기
① 침대를 허리높이까지 올린 상태에서 반대쪽에 위치한 침대 난간은 올리고 요양보호사 쪽의 난간은 내린다.
② 수급자의 양 다리를 모은 채로 무릎을 세워 발바닥이 침대에 닿게 한다.
③ 수급자가 이동에 협조할 수 있는 경우에는 침대 머리 쪽의 난간을 잡게 한 후 이동 신호에 맞추어 움직일 수 있는 범위에서 함께 이동하도록 한다. 스스로 움직임이 가능하면 구령에 맞춘 도움 하에 최대한 스스로 움직인다.
④ 수급자가 이동에 협조할 수 없는 경우에는 요양보호사의 한쪽 팔은 수급자의 어깨와 등 아래에 넣고, 반대쪽 팔은 둔부와 대퇴부 아래에 넣은 채로 이동하고자 하는 방향으로 체중을 실어 들어 옮긴다.
⑤ 이때, 가급적 두 명의 요양보호사가 함께하고, 부득이한 경우에는 마찰을 최소화하여 침대 시트를 끌어서 이동할 수 있다.
⑥ 이동 완료 후에는 침대 높이를 조절하고, 수급자의 자세 및 정렬을 바르게 한다.
⑦ 침대 난간을 올리고 안전을 확인한다.</td></tr>
</table>

	3. 침상 내 자세변경 - 옆으로 이동하기 ① 침대를 허리높이까지 올린 상태에서 반대쪽에 위치한 침대 난간은 올리고 요양보호사 쪽의 난간은 내린다. ② 이동 방향으로 베개를 미리 옮겨둔다. 스스로 움직임이 가능하면 도움 하에 최대한 스스로 움직인다. ③ 수급자가 이동에 협조할 수 있는 경우에는 무릎을 세우고 이동 신호에 맞추어 발바닥에 힘을 주고 함께 움직이게 한다. ④ 수급자가 이동에 협조할 수 없거나 무릎을 세울 수 없는 경우에는 한쪽 무릎을 반대쪽 다리에 포개듯이 올려 둔다. 이때, 한쪽 팔은 팔꿈치를 굽힌 채로 손을 가슴 위에 두고, 반대쪽 팔은 팔꿈치를 굽힌 채로 침대 위에 놓는다. ⑤ 요양보호사는 한쪽 다리에 체중을 실어 앞으로 내밀고, 반대쪽 다리와 무릎을 구부린다. 한쪽 팔은 수급자의 둔부 아래에 반대쪽 팔은 어깨 아래에 깊게 넣어 수급자를 옆으로 이동시킨다. ⑥ 이동 시 수급자가 무릎을 세울 수 있는 경우에는 이동 신호에 맞추어 발바닥에 힘을 주고 같이 움직이도록 한다. ⑦ 이동 완료 후에는 침대 높이를 조절하고, 수급자의 자세 및 정렬을 바르게 한다. 필요하면 베게 및 쿠션 등 지지대를 대준다. ⑧ 침대 난간을 올리고 안전을 확인한다. **4. 바닥에서 침상 오르내리기** ① 침대로 이동하는 목적과 방법을 설명한다. ② 마비측 손은 배 위에 포개서 모아준다. ③ 건강한측 발을 마비측 발 아래에 넣고 들어 올려 두 발목을 포개어 모아준다. ④ 수급자의 어깨와 허벅지를 지지하고 무릎은 구부려 건강한측으로 몸을 돌려서 눕힌다. ⑤ 요양보호사의 한쪽 손은 수급자의 머리를 받치고, 다른쪽 손은 등 뒤를 지지한다. ⑥ 이동 신호에 맞춰 수급자를 일으키고, 스스로 움직임이 가능하면 구령에 맞춘 도움 하에 최대한 스스로 움직인다. ⑦ 수급자 스스로 손을 사용하여 옆으로 쓰러지지 않도록 바닥을 지지하게 한다. ⑧ 안정된 자세로 휴식을 가진 후, 이동 준비를 한다. ⑨ 체중을 이동하여 몸을 앞으로 숙이고 요양보호사에게 손을 내민다. 요양보호사는 수급자의 몸통을 지지한다. ⑩ 수급자는 손에 체중을 싣고 무릎을 펴면서 조심히 몸을 일으킨다. 이때, 건강한 손으로 침대 난간을 지지하여 균형을 잡는다. ⑪ 무릎과 다리를 완전히 펴고 정렬을 바르게 세운다. ⑫ 수급자는 건강한측의 다리에 체중을 실어 몸을 돌려 이동하며, 요양보호사는 수급자의 허리를 지지한다. ⑬ 천천히 침대 모서리에 앉힌다. ⑭ 건강한 손으로 침대 난간을 붙잡게 하고, 스스로 침대 안쪽 깊숙이 들어가도록 유도한다. ⑮ 침대 위쪽으로 이동하도록 한 후 편안한 자세로 침대 높이를 조절해 주고, 베게를 받친 후 신체 정렬을 확인하고 침대 난간을 올려준다.

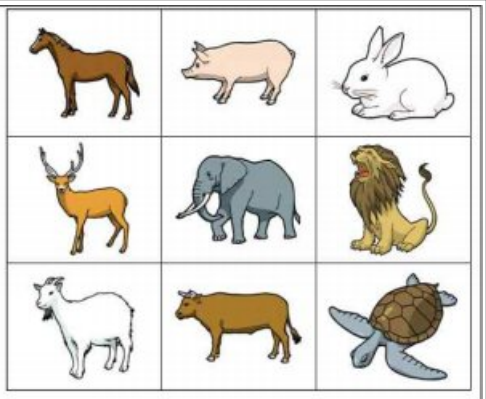
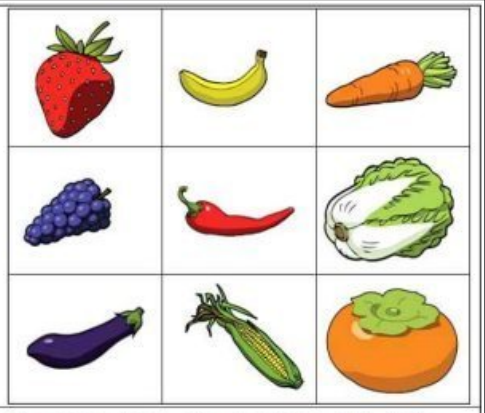
<table>
<tr><td></td><td colspan="3">⑯ 자세가 안정적인지 확인한다.
⑰ 침상에서 바닥으로 내리는 동작 수행은 이와 반대로 실시한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>가능한 한 독립적으로 신체를 움직인다 / 도움의 양을 줄인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>신체 일부만 움직일 수 있다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 가능한 수급자의 이동 의사를 사전에 확인하고, 협조를 통해 이동이 이루어질 수 있도록 한다.
• 동작을 무리하게 하여 수급자와 요양보호사 본인에게 신체적으로 무리가 가해지지 않도록 안전하게 수행한다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항 발생 시 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">3-나-1-1
(3분류-인지기능-시간지남력-달력일기쓰기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">달력일기쓰기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 일기쓰기를 통해 지남력과 기억력, 언어능력 등을 강화할 수 있다.
• 습관화하여 일상생활의 독립성을 유지하고 자립심을 회복하는 데 도움이 된다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">달력이나 일기장, 필기도구, 포스트잇, 스티커</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
■ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 10분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">일 1회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 달력일기쓰기에 대해 설명하고 도구를 준비한다.
2. 오늘 날짜, 날씨 등의 지남력 정보를 확인한다. 만약 수급자가 답하지 못하면 보기를 제시하거나 핸드폰 등으로 함께 확인하도록 할 수 있다.
3. 오늘 일과 중 기억나는 일에 대해 이야기를 나누고 약물복용, 병원 외래진료 등 수행했던 과제들을 점검한다.
4. 이야기를 통해 확인된 정보를 요약하여 함께 정리해보도록 한다.
5. 달력에 해당 날짜를 찾아 필기도구로 정리한 내용을 간략하게 적어본다. 강조하고 싶은 날짜에 스티커 등을 활용하여 표시할 수 있다.
6. 일간 혹은 주간에 실행해야 할 중요한 일이 있다면 포스트잇에 메모하여 붙이고 반복하여 확인할 수 있도록 한다(달력 외에 냉장고나 출입문 등에 붙이기도 가능).
7. 내용을 다시 한번 점검하고 활동을 마무리한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">달력 대신 일기장을 활용한다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">메모 양을 줄인다 / 예를 제시하거나 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 크기가 큰 달력으로 수행해야 하고, 수급자의 기능을 고려하여 글을 모르거나 쓰기가 어려우면 '○', '×' 표시나 스티커를 활용하여 스스로 참여하도록 유도한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 활동 전과 과정 중에 지남력과 관련된 질문의 반복을 통해 기능을 강화할 수 있다.
• 반복을 통한 메모의 습관화는 인지기능 저하를 보상할 수 있고 일상생활의 독립성 유지에 도움이 된다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 활동 시 특이사항을 기록하고, 사용한 달력을 모아 둔다.</td></tr>
</table>

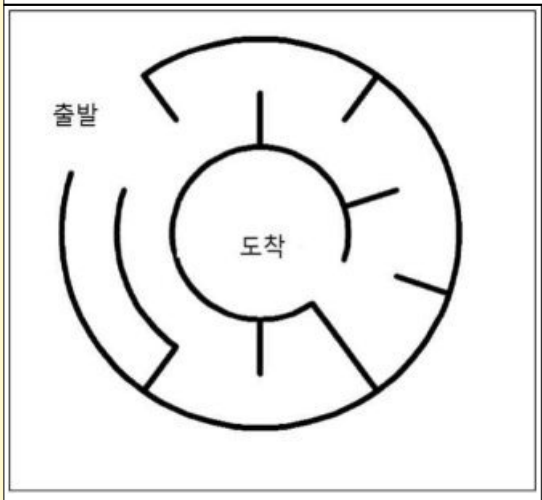
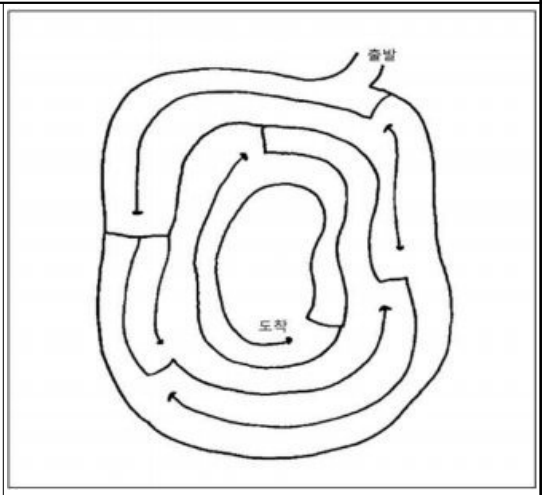
<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">3-나-2-1
(3분류-인지기능-주의력-특정 글자 찾기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">특정 글자 찾기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 문단에서 미리 정해 둔 특정 글자 찾기를 통해 주의력과 기억력, 언어능력 등을 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">책이나 신문, 필기도구</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 10분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 활동에 대해 설명하고, 도구를 준비한다.
2. 문장에서 미리 정해둔 특정 글자나 단어를 찾아 필기도구로 표시한다.
3. 처음에는 한 가지 글자로 수행하다가 익숙해지면 찾아야 하는 글자의 종류를 늘린다. 또는, 수급자가 좋아하는 노래 가사나 시에서 글자를 찾아도 좋다.
4. 빠뜨리거나 오류가 있는지 표시한 내용을 함께 점검하고 활동을 마무리한다.

글자판에서 글자 '감'을 찾아 동그라미(O) 해보세요.
강 감 검 겜 곰 김 겡 귬 감
긍 강 겡 감 걍 굥 감 곰 갓
갓 깅 겡 깃 궁 굽 갑 감 갈
궁 강 굼 캄 감 귱 검 군 긴
감 칸 갑 캅 긍 캉 겝 갑 깁
킨 감 간 강 감 검 캄 감 겁
군 건 갈 겜 검 감 갭 감 캄</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">글자나 단어 수를 늘린다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">글자나 단어 수를 줄인다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 수급자의 학력이나 기능 수준을 고려하여 가능한 스스로 참여를 유도한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 시력이 저하되거나 글을 잘 모르는 경우는 단순한 글자를 선택하여 수행하거나 '같은 그림 찾기' 등으로 변경할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 수행한 전체 문장의 길이, 찾은 글자나 단어의 종류 수를 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">3-나-2-2
(3분류-인지기능-주의력-거꾸로 말하기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">거꾸로 말하기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 거꾸로 말하기를 통해 주의력과 기억력, 언어능력, 억제력 등을 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">숫자카드</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 10분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 활동에 대해 설명하고, 숫자카드를 준비한다.
2. 숫자카드 2~5장을 선택해 한 장씩 순서대로 보여주고 따라 읽도록 한다.
3. 방금 본 카드의 숫자를 마지막 수부터 처음 수까지 거꾸로 말하도록 한다. 어려워하면 숫자카드를 보여주고 다시 보거나 손으로 짚으면서 수행하도록 한다.
4. 또 다른 카드를 보여주며 반복한다.
5. 훈련한 숫자를 모두 말해보도록 하고, 거꾸로 말하기를 한 번씩 더 반복한다.
6. 카드를 정리하고 활동을 마무리한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">숫자 길이나 카드 수를 늘린다 / 도움의 양을 줄인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">숫자 길이나 카드 수를 줄인다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 수급자의 학력이나 기능 수준을 고려하여 가능한 참여를 유도한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 카드는 직접 만져보면서 수행하도록 하는 것이 좋다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 수행한 숫자의 길이나 카드의 수를 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	3-나-4-1 (3분류-인지기능-단기 기억력-이름 맞추기)	실시형태	■ 개별 ■ 집단
활동명	**이름 맞추기**		
활동 목적	• 제시된 사물의 이름 맞추기를 통해 기억력, 언어능력, 주의력 등을 강화할 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	단어와 그림이 양면에 함께 제시된 낱말카드	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	■ 놀이/여가 ■ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 10분	
	빈도	주 1~2회	
방법 (순서)	1. 활동에 대해 설명하고, 낱말카드를 준비한다. 2. 동일한 카테고리(동물, 과일 등)의 낱말카드들 중 3~5가지 정도 선택해 그림이 있는 면을 보여주고 어떤 사물인지 묻는다. 답하지 못하면 정답을 알려준다. 3. 카드에서 제시된 사물을 한 번 더 차례로 말하고 모두 기억하도록 안내한다. 1분 후, 어떤 사물이 있었는지 떠올려 말해보도록 한다. 4. 모두 답하지 못할 경우, 보기를 제시하여 앞서 제시된 사물을 골라보도록 한다. 5. 모든 사물을 다시 한번 기억해 말하도록 한다. 6. 또 다른 카테고리의 낱말카드들을 보여주며 활동을 반복한다. 7. 카드를 정리하고 활동을 마무리한다.		
	 ☀ 위 그림의 동물의 이름을 이야기 해 보세요. ☀ 1분 후, 어떤 동물들이 있었는지 다시 떠올려 말해보세요.	 ☀ 위 그림의 과일 & 채소의 이름을 이야기 해 보세요. ☀ 1분 후, 어떤 과일 & 채소들이 있었는지 다시 떠올려 말해보세요.	
방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	카드 수를 늘린다 / 도움의 양을 줄인다
		▼	카드 수를 줄인다 / 도움의 양을 늘린다
주의사항	• 수급자의 학력이나 기능 수준을 고려하여 가능한 참여를 유도한다.		
알아두기	• 낱말카드는 그림보다는 사진이 있는 것이 좋으며, 가능한 일상에 자주 활용되는 사물을 선택하여 활용하는 것이 좋다.		
기록	• 수행한 카드의 수를 기록한다.		

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">3-나-5-1
(3분류-인지기능-작업 기억력-카드 짝 맞추기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">카드 짝 맞추기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 카드 짝 맞추기를 통해 기억력, 시공간 능력, 주의력 등을 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">화투 혹은 카드, 담요</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 10분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 활동에 대해 설명하고, 화투 8종의 종류별 동일한 그림의 화투 두 장씩(총 16장)을 준비한다.
2. 화투를 마구 섞은 후 담요 위에 일정 간격을 두고 배열하고, 30초간 보면서 각 위치를 기억하도록 한다.
3. 모든 화투를 제자리에 뒤집어서 둔다.
4. 수급자와 요양보호사는 가위바위보를 통해 순서를 정하고, 순서대로 번갈아 가며 한 번에 화투를 두 장씩 뒤집어 같은 그림의 화투를 찾는다.
5. 본인의 차례에 두 장을 뒤집어 같은 그림의 화투 짝을 찾지 못하면 다시 뒤집어 두고 상대에게 기회를 준다.
6. 모든 짝을 찾을 때까지 반복한다.
7. 카드를 정리하고 활동을 마무리한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">카드 수를 늘리거나 그림이 복잡한 것을 선택한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">카드 수를 줄이거나 그림이 단순한 것을 선택한다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 수급자의 기능 수준을 고려하여 자존감이 상하지 않도록 한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 익숙해지면 화투의 그림이 완전히 똑같은 두 장 보다 비슷한 그림(띠, 동물 등이 있는 것)을 활용할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 총 수행을 완료하는데 소요된 시간을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">3-나-7-1
(3분류-인지기능-시공간 기능-길 찾기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">길 찾기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 지필 형태의 길 찾기 훈련을 통해 시공간 능력, 주의력 등을 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">길 찾기 도안, 필기도구</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
■ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 10분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 1~2회</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 오늘 할 활동에 대해 설명하고, 필기도구를 준비한다.
2. 제시된 도안에서 출발지점을 찾은 후, 사방을 탐색하여 막히지 않은 길을 찾아 도착지점까지 선으로 연결하도록 한다.
3. 처음 수행한 것과 다른 색의 펜으로 출발지점과 도착지점을 오류 없이 다시 한 번 연결해 보도록 한다.
4. 활동 내용을 정리하고 마무리한다.</td></tr>
<tr><td colspan="2"> 
</td><td colspan="2"> 
</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">모양이 복잡하거나 길 간격이 좁은 도안을 선택한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">단순한 도안을 선택하거나 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 수급자의 기능 수준을 고려하여 자존감이 상하지 않도록 한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 수행 시 가급적이면 펜을 종이에서 떼지 않고 한 번에 연결하도록 하는 것이 더욱 효과적이다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 활동 시 특이사항과 총 소요 시간을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">3-다-6-1
(3분류-일상생활활동-식사하기-식사하기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">식사하기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 영양공급을 통해 체력을 유지할 수 있다
• 먹는 즐거움을 통해 기본적 욕구를 충족하고 삶의 활력을 되찾을 수 있다.
• 식사하기 활동의 독립적으로 수행하여 자존감을 증진할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">테이블, 의자, 휠체어, 식기, 수저, 턱받이, 물수건, 물컵, 빨대, 쿠션, 기타 기능에 따른 식사보조도구</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">■ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 90분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">일 3~4회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 식사 전 준비
① 턱받이, 물수건, 물컵, 빨대, 칫솔 등 필요한 물품을 준비한다.
② 쾌적한 식사 환경을 위해 환기나 조명을 밝게 하고 식욕을 저해하는 물건들은 치우고 식탁 주변을 정돈한다.

2. 올바른 식사 자세
① 휠체어나 침상에 앉아서 식사할 경우 머리-어깨-몸통의 정렬을 맞추어 앉도록 한다.
② 몸이 불편해 몸의 정렬을 맞추기 어려운 수급자는 체위 변경 도구나 베개를 사용해 올바른 식사 자세를 유지하도록 한다.
③ 사레(Aspiration) 예방을 위해 몸을 앞으로 숙이고 턱을 아래로 당긴 자세를 유지하고, 수급자가 턱을 아래로 당긴 자세를 할 수 없는 경우 돌봄 제공자의 손으로 머리를 약간 숙여 올바른 식사 자세가 유지되도록 한다.
④ 식사 테이블의 위치는 충분히 앞으로 당겨 수급자의 배꼽 위치에 오도록 하고 식사 동작 수행 시 수급자의 상지를 원활하게 사용할 수 있도록 한다.

3. 스스로 식사가 어려운 수급자 식사 도움 제공하기
① 식사하기 전 수급자가 휠체어나 침상에 올바른 자세로 앉도록 한다.
② 수급자의 손을 깨끗한 물수건으로 닦아준다.
③ 수급자에게 턱받이를 착용해 주며 식사 도움 제공자는 수급자와 같은 눈높이에서 도움을 제공한다.
④ 저작 능력을 고려한 음식으로 온도를 확인하고 편식하지 않는 범위에서 수급자가 원하는 음식을 스스로 선택할 수 있도록 다양하게 권한다.
⑤ 음식은 숟가락 1/3 정도의 양을 한 손으로 받쳐서 수급자에게 제공하고 사레들지 않도록 숟가락을 아래쪽에서 입으로 가져가 턱이 들리지 않도록 주의한다.
⑥ 노화로 인해 소화액의 분비가 적어지므로 천천히 먹을 수 있도록 충분히 기다려주고 삼킨 것을 확인한 후 계속해서 식사를 제공한다.
⑦ 빨대 사용 시 빨대가 입안으로 깊이 들어가지 않도록 주의하고 손가락 사이에</td></tr>
</table>

빨대를 고정한 후 수급자의 입에 대어준다.

4. 치매 수급자 식사 도움 제공하기

① 초기 치매 단계에는 음식 준비 방법을 잊어버리고 중기 치매 단계에는 그릇에 담겨 있는 음식물을 조절하여 먹는 법, 어떤 종류를 먹어야 하는지에 대한 선택 및 결정력이 저하되며 말기 치매 단계에서는 음식을 삼키는 방법을 잊어버리게 된다.

② 치매 수급자는 매일 일정한 시간에 식사를 제공하는 것이 좋으며 라디오, TV 등 산만한 배경을 줄이고 식사를 도울 시에는 시선을 맞추면서 식사 도움을 제공하는 것이 좋다.

③ 머리는 약간 굴곡된 자세로 잘 정렬하여 흡인을 예방하며 수급자가 음식물을 다 삼킨 후에 다시 음식물을 제공한다.

④ 숟가락을 사용 가능한 경우 골고루 음식을 드실 수 있도록 도구 위에 음식을 올려준다.

⑤ 건더기 있는 음식은 혀 안쪽으로 숟가락을 넣어서 드리며 사탕이나 땅콩, 떡, 카스테라 등의 음식 제공은 피한다.

⑥ 목이 메이거나 급하게 드실 수 있으므로 수급자 옆에서 언어적인 지시를 해주는 것이 바람직하다.

⑦ 수분은 충분히 제공하고 야간배뇨 관리를 위하여 밤에는 수분을 조절한다.

5. 편마비 수급자의 식사 도움 제공하기

① 편마비 측 입가에 음식물이 흐르는 경우 잘 닦아주어 수급자의 자존감이 상하지 않도록 배려한다.

② 편마비의 경우 건강한 쪽으로 음식물을 제공한다.

③ 식사 후 마비측 입안에 잔여 음식물이 있는지 확인한 후 구강 케어를 제공한다.

④ 편마비 측 손이 우세한 경우 식사 동작하는 손을 우세하지 않은 손으로 변경하여 연습한다.

6. 시각 저하 수급자의 식사 도움 제공하기

① 같은 장소에서 식사를 제공하는 것이 좋으며 식탁과 의자를 손으로 확인할 수 있도록 한다.

② 식사 도구를 수급자가 쥐게 하며 국과 반찬 등 음식의 종류를 설명한다.

③ 음식의 위치를 이해하기 쉽게 설명(예: 좌측 손 또는 우측 손 앞, 시계방향 등)하여 수급자가 음식을 골고루 드실 수 있도록 한다.

7. 식사 후 정리

① 식사를 마치면 식사한 식기를 정리하고 식사 중에 음식을 흘리더라도 편하게 식사할 수 있도록 배려하고 식사가 끝난 후에 한꺼번에 치운다.

② 식사 후 치아(의치)를 닦고 물로 입안을 헹구며 입 주위를 닦고 턱받이를 치운다.

③ 음식물 역류를 예방하기 위해 식사 후 30분 동안 휴식하며 앉아 있도록 한다.

<table>
<tr><td></td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>모든 동작을 한 번에 완료한다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 최대한 독립적으로 식사에 참여할 수 있도록 하고, 최소한의 도움을 준다.
• 배설은 식사 전에 끝내고, 누운 자세에서 갑자기 일어나 앉을 경우에 어지러움이 있을 수 있으므로 주의한다.
• 쓰레기통이나 이동식 변기 등 식욕을 저해하는 물건들은 보이지 않는 곳에 치운다.
• 앉은 자세에서 천천히 식사하도록 하며, 수분 공급을 충분히 한다.
• 치매가 있는 경우, 먹는 방법을 천천히 설명하고 최대한 한 스스로 식사에 참여할 수 있도록 옆에서 도와준다.
• 끈적거리거나 너무 물기가 없는 음식은 삼키기 어려우므로 조심하도록 한다.
▷피해야 할 음식(사레 및 질식 예방): 잘 부서지는 음식(유과, 비스킷), 점도가 높은 음식(떡), 마른 음식(김, 뻥튀기), 자극적인 음식</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 연하곤란: 노화나 치매 등으로 인하여 씹고 삼키는 능력이 저하된 노인에게서 식사 도중 기도로 음식물이 넘어가 질식이나 폐렴의 위험이 발생하는 증상을 말한다.
• 연하곤란 증상
▷평소 침 흘림이 관찰된다.
▷잘 씹지 못한다.
▷잘 삼키지 않고 입안에 음식을 오래 머금고 있다.
▷입 밖으로 음식을 흘린다.
▷음식을 삼킨 직후 재채기 또는 기침(기도로 흡인되는 현상)을 한다.
▷음식 섭취 후 목에서 쉰 또는 젖은 소리가 난다.
▷음식을 먹을 때 딸꾹질을 한다.
▷구역질하는 모습 관찰된다.
▷트림하면서 음식물이 나온다(식도역류나 식도 부근에 음식물이 남아 있다가 나오는 증상).
• 연하곤란 수급자 식사보조 방법
▷수급자를 90도로 바르게 앉는 자세를 취한다.
▷턱을 앞가슴에 닿도록 고개를 숙인 자세를 유지한다.
▷수저질은 가슴부위 아래에서 입으로 올리면서 음식물을 드리도록 한다.
▷가능한 한 수급자가 수저질을 하도록 한다.
▷물이나 국은 걸죽하게 점도를 높여 드린다.
▷수저는 절반 정도씩 드린다.
▷입안의 음식을 삼키는 것을 확인 후 다음 수저질을 하도록 한다.
▷두세 수저를 드신 후 인위적으로 기침을 시켜 기도 청결을 유지한다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 식사량, 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td>3-다-10-1
(3분류-일상생활활동-체위변경하기-체위변경)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="3">체위변경</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="3">• 자세를 바꿔줌으로써 신진대사를 활성화시키고 관절구축이나 근육 단축, 욕창 등을 예방할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="2">욕창방지 방석(필요 시), 작은 베개, 큰 베개(필요한 만큼), 이불(담요), 수건 3~4장, 발판</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="3">■ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="2">하루 15분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="2">일 4~5회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="3">1. 왼쪽 또는 오른쪽 옆으로 누운 자세
① 자세 변경 준비
• 자세 변환 용구나 쿠션, 수건 등을 준비한다.
• 상태를 확인하고, 수급자에게 옆으로 눕도록 자세를 바꾸는 것을 설명한다.
• 침대를 수평으로 하고 높이는 요양보호사의 허리 정도로 올린다.
• 요양보호사 반대쪽 난간은 올리고, 요양보호사 쪽의 침대 난간은 내린다.
② 자세 변경
• 자세 변환 용구 2개를 몸을 돌릴 쪽에 나란히 놓는다. 이때, 짧은 자세 변환 용구는 쇄골에서 배꼽, 긴 자세 변환 용구는 다리 전체를 얹을 위치에 놓는다.
• 몸을 돌릴 쪽 팔이 눌리지 않게 위로 올려 두고 반대쪽 팔은 배 위에 올린다.
• 다른 쪽 발목을 몸을 돌릴 쪽 발에 포갠다.
• 허벅지와 어깨에 손을 얹고 옆으로 몸을 돌린다.
• 다리를 가볍게 굽히고 자세변환 용구 위에 얹는다. 이때, 아래쪽 다리가 밑에 깔리지 않도록 주의한다.
③ 자세 지지
• 편안한지를 물어서 조정이 필요하며, 자세 변환 용구에 팔과 가슴을 기대도록 하여 상반신의 체중을 분산시킨다.
• 체중을 안정적으로 실을 수 있게 충분히 다리를 벌려준다.

2. 천장을 향해 바로 누운 자세
① 자세 변경 준비
• 천장을 향해 바로 누운 자세로 모든 체위의 기본이다.
• 침대를 수평으로 하고 높이는 요양보호사의 허리 정도로 올린다.
• 요양보호사 반대쪽 난간은 올리고, 요양보호사 쪽의 침대 난간은 내린다.
② 자세 변경
• 엉덩이와 어깨를 잡고, 굴려서 정면으로 돌려 눕힌다.
③ 자세 지지
• 머리, 목, 어깨에 베개를 댄다.
• 팔을 안으로 살짝 굽혀 팔 아래쪽에 베개를 댄다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">

3. 엎드려 누운 자세

① 자세 변경 준비

- 등, 엉덩이 부분의 마사지나 욕창 치료 시 엎드려 누운 자세를 활용한다.
- 침대를 수평으로 하고 높이는 요양보호사의 허리 정도로 올린다.
- 요양보호사 반대쪽 난간은 올리고, 요양보호사 쪽의 침대 난간은 내린다.

② 자세 변경

- 얼굴이 향한 반대편 엉덩이와 어깨를 잡고, 굴려서 뒤로 뒤집는다.
- 몸통 아래로 들어간 팔을 뺀다.

③ 자세 지지

- 머리와 배, 다리 밑에 작은 베개를 댄다.

4. 상체를 세우고 기대어 앉은 자세

① 자세 변경 준비

- 편안함을 확인하며 침대 상판을 올려서 고정한다.

② 자세 변경

- 무릎과 발 아래에 자세 변환 용구와 쿠션을 대준다. 이때, 발바닥은 세워서 발목 변형을 예방한다.

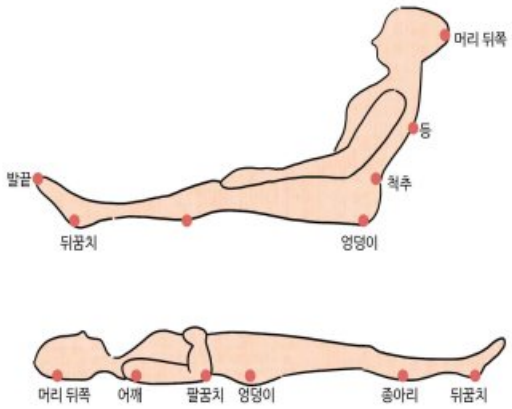
③ 자세 지지

- 어깨와 머리가 편하도록 자세변환 용구를 대준다.
- 자세가 안정적이고 편한지 한 번 더 확인한다.

</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>모든 동작을 한 번에 완료한다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">

- 가능한 한 수급자의 의사를 묻고, 협조 하에 실시한다.
- 침대를 요양보호사의 허리 높이로 올려야 허리에 부담을 최소화 할 수 있다.
- 요양보호사의 반대쪽 침대 난간을 올려야 낙상을 예방할 수 있다.
- 체위 변경은 와상 수급자인 경우 2시간 간격으로 실시하고, 의자에서는 2배 정도 자주 실시한다.

</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">



- 체위변경 과정에서 신체나 인지기능의 이상을 관찰하고, 안전을 위해 낙상 예방 조치를 한다.

</td></tr>
</table>

	• 체위 변경 시 조금이라도 몸을 혼자서 움직일 수 있다면 지속적으로 지지하며 기능을 유지하도록 하며, 움직이는 방향을 미리 안내하거나 구령에 맞추어 움직이면 수급자의 참여를 높이는 데 도움이 된다. • 같은 부위에 오랫동안 압력이 지속되면 욕창이 발생할 수 있다. ▷바로 눕거나 앉은 자세에서는 뒤통수, 어깨, 척추, 엉덩이, 팔꿈치 등에 욕창이 잘 생긴다. ▷옆으로 누운 자세에서는 귀, 어깨, 팔꿈치, 엉덩관절, 허벅지, 종아리, 복숭아뼈 등에 욕창이 잘 생긴다. ▷따라서, 압력이 특정 부위에 집중되지 않도록 자세를 규칙적으로 바꿔주어야 한다.
기록	• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.

기능회복훈련 매뉴얼 기능수준 4분류 활동

영역	항목	활동	시간	빈도
신체기능	상지관절운동	치매예방체조	하루 15분	주 3~4회
	상지관절운동	타월체조	하루 15분	주 3~4회
	상지근력	세라밴드운동	하루 15분	주 1~2회
	상지유연성	상지유연성운동	하루 10분	주 1~2회
	균형능력	골반경사운동	하루 15분	주 1~2회
	협응능력	조화운동	하루 15분	주 1~2회
인지기능	사람지남력	가족앨범 만들기	하루 30분	월 1~2회
	장기기억력	회상활동	하루 15분	월 1~2회
	의사소통능력	의사소통 도움	하루 30분	일 1~2회
일상생활활동	세수하기	세수하기	하루 10분	일 1~2회
	양치질하기	양치질하기	하루 15분	일 3회
	화장실 사용	화장실 사용	하루 30분	일 6~8회
	이동하기	휠체어 이동	하루 30분	일 1~2회

활동코드	4-가-1-1 (4분류-신체기능-상지관절운동-치매예방체조)	실시형태	■ 개별 ■ 집단
활동명	**치매예방체조**		
활동 목적	• 체조를 통해 관절구축을 예방하고, 근 위축 및 관절의 통증을 최소화 할 수 있다. • 체조를 통해 수급자의 잔존기능 활용과 자기관리 유지에 도움을 준다.		
준비사항	도구	등받이 있는 의자	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 ■ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 15분	
	빈도	주 3~4회	

방법 (순서)

1. 체조를 실시하기 전에 긴장된 근육을 이완시키기 위해 호흡을 먼저 실시한다.
2. 치매예방체조 중 상지관절을 사용하는 안전하고 쉬운 난이도의 다음 5가지 동작으로 구성된 체조를 순서대로 2세트 반복 실시한다.

① 손 운동(박수)	 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (주먹박수 - 일반박수 - 손끝박수 - 일반박수 - 손바닥박수 - 일반박수 - 손목박수 - 일반박수)
② 온몸 자극하기	 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (머리 두드리기 - 어깨 두드리기 - 엉덩이 두드리기 - 일반박수)

③ 기 만들기	 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (기운 모으기 - 기운 키우기 - 기운 크게 키우기 - 기운 펼치기)
④ 온몸 자극하기	 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (머리 두드리기 - 어깨 두드리기 - 엉덩이 두드리기 - 일반박수)
⑤ 온몸 가다듬기	 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (크게 숨 들여 마시기 - 크게 숨 내쉬기 - 숨 들여 마시기 - 숨 내쉬기)

3. 모든 동작을 2세트씩 완료한 후에는 이완과 안정을 위해 간단하게 스트레칭을 실시하여 마무리하고, 다음 활동을 기약한다.

방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	동작의 종류를 점차 늘려준다 / 가동범위를 넓힌다
		▼	동작을 쉽게 구성한다 / 앉아서 수행하거나 가동범위를 좁힌다
주의사항	• 반응에 격려와 보상을 하고, 수급자들에게 참여를 강요하지 않고 함께 할 수 있도록 이끌어준다. • 운동시간은 수급자의 생활 리듬에 맞추어 함께 상의 후 정하는 것이 좋다. • 쉽게 이해할 수 있는 간단한 동작을 선택한다. • 신체활동을 원하지 않거나 어려워하는 경우에는 무리하지 말고, 휴식이나 수급자가 원하는 다른 활동을 하도록 돕는다.		
알아두기	• 단순하면서도 리듬감 있는 반복 동작으로 구성하고 음악과 함께 하는 것이 좋다. • 개별활동 보다는 집단활동으로 진행하면 동기 및 상호작용 증진의 효과가 있다.		
기록	• 서비스 내용 및 특이사항 발생 시 기록한다.		

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">4-가-1-2
(4분류-신체기능-상지관절운동-타월체조)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">타월체조</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 체조를 통해 관절구축을 예방하고, 근 위축 및 관절의 통증을 최소화 할 수 있다.
• 체조를 통해 수급자의 잔존기능 활용과 자기관리 유지에 도움을 준다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구</td><td colspan="3">등받이 있는 의자, 타월</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 ■ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 15분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 3~4회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 체조를 실시하기 전에 긴장된 근육을 이완시키기 위해 호흡을 먼저 실시한다.
2. 타월의 양끝을 잡고 앞에서 뒤로 천천히 들었다 내린다. 2회 반복한다.
3. 타월의 양끝을 잡고 오른쪽 옆으로 몸통을 돌린 채로 위로 올렸다가 내리고, 반대로 왼쪽 옆으로 몸통을 돌린 채로 위로 올렸다가 아래로 내린다. 2회 반복한다.
4. 타월을 4등분으로 접어서 오른손으로 타월의 끝을 잡고 왼쪽 어깨를 10회 천천히 두드린다. 반대로 왼손으로 타월을 잡고 오른쪽 어깨를 10회 두드린다.
5. 타월 한쪽 끝을 묶는다. 묶는 것이 힘들 때는 도와준다. 풀어지지 않게 매듭을 지은 후에는 오른손으로 타월을 잡고 팔을 크게 휘두르면서 등을 두드린다.
6. 타월을 다시 푼 후에 두 손으로 양끝을 조금 더 짧게 잡고, 오른쪽 옆으로 당겼다가 위쪽, 아래쪽, 왼쪽 옆 순으로 당긴다. 2회 반복한다.
7. 이완과 안정을 위해 간단하게 스트레칭을 실시하여 마무리하고, 다음 활동을 기약한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">동작의 종류를 점차 늘려준다 / 가동범위를 넓힌다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">동작을 쉽게 구성한다 / 앉아서 수행하거나 가동범위를 좁힌다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 반응에 격려와 보상을 하고, 수급자들에게 참여를 강요하지 않고 함께 할 수 있도록 이끌어준다.
• 운동시간은 수급자의 생활 리듬에 맞추어 함께 상의 후 정하는 것이 좋다.
• 쉽게 이해할 수 있는 간단한 동작을 선택한다.
• 신체활동을 원하지 않거나 어려워하는 경우에는 무리하지 말고, 휴식이나 수급자가 원하는 다른 활동을 하도록 돕는다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 단순하면서도 리듬감 있는 반복 동작으로 구성하고 음악과 함께 하는 것이 좋다.
• 개별활동 보다는 집단활동으로 진행하면 동기 및 상호작용 증진의 효과가 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 서비스 내용 및 특이사항 발생 시 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td>4-가-4-1
(4분류-신체기능-상지근력-세라밴드 운동)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="3">세라밴드 운동</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="3">• 수급자의 상지근력운동을 유도한다.
• 신체활동을 통해 긍정적인 에너지를 발산한다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구</td><td colspan="2">의자, 요가매트, 세라밴드</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="3">□ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 ■ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="2">하루 15분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="2">주 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="3">1. 굴곡운동
① 세라밴드를 발에 걸고 양손으로 잡은 후 귀를 스치듯이 위로 들어 올린다.
② 큰 소리로 '위로~' 라는 구령을 함께 따라 하면서 정지 자세를 5초 동안 유지한다.

2. 신전운동
① 세라밴드를 양손으로 잡은 후 발끝에 밴드를 걸고 최대한 몸을 뒤로 뻗어 준다.
② 큰 소리로 '뒤로~' 라는 구령을 함께 따라 하면서 정지 자세를 5초 동안 유지한다.

3. 외전운동
① 세라밴드를 양손으로 잡은 후 발끝에 밴드를 걸고 최대한 양팔을 옆으로 뻗어 준다.
② 큰 소리로 '옆으로~' 라는 구령을 함께 따라 하면서 정지 자세를 5초 동안 유지한다.

4. 회전운동
① 어깨 넓이로 세라밴드를 잡은 후에 양팔을 머리 위로 들고 양옆으로 벌리면서 머리 뒤로 넘긴다.
② 큰 소리로 '머리 뒤로~' 라는 구령을 함께 따라 하면서 정지 자세를 5초 동안 유지한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td colspan="3"> </td><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td rowspan="4">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">도구 · 재료</td><td>▲</td><td colspan="2">세라밴드를 탄성도별로 준비한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">세라밴드를 탄력붕대나 수건 같은 재료로 대체하여 저항도에 대한 부담을 줄인다</td></tr>
<tr><td rowspan="2">활동/도움 수준</td><td>▲</td><td colspan="2">1회당 운동 횟수를 점차 늘려준다 / 탄성(저항력)을 높인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">가동범위를 50% 이내로 좁힌다 / 자세 유지 시, 도움을 제공한다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="5">• 어깨를 올리는 동작에서 통증이 발생하는지 확인한다.
• 활동 중 신체나 인지기능의 이상을 관찰하고, 필요한 경우 관리자에게 연락한다.
• 만족했는지 불편한 점은 없었는지 묻는다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="5">• 어깨가 굳어서 팔을 들어 올리는 동작을 수행하기 어려운 오십견과 같은 질환이 있는 경우에는 밤에 통증이 더 심해질 수 있으므로 주의가 필요하다.
• 회전근개파열과 같은 질환이 있는 경우에는 팔에 힘을 주고 움직일 때 팔을 들어 올릴 수는 있지만 운동범위의 차이가 발생할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="5">• 통증 유무를 기록한다.
• 활동에 대한 흥미 여부를 상/중/하로 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	4-가-6-1 (4분류-신체기능-상지유연성-상지유연성운동)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**상지유연성운동**		
활동 목적	• 팔을 뻗는 동작으로 상지유연성을 유지 및 증진 할 수 있으며, 이를 통해 일상생활의 독립성을 강화할 수 있다.		
준비사항	도구	의자	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 10분	
	빈도	주 1~2회	
방법 (순서)	**1. 등 뒤에서 손 엇갈려 마주 잡기** ① 의자의 끝에 걸터앉아 오른손을 오른쪽 어깨 뒤로 넘겨서 손바닥이 등에 닿도록 팔을 뻗는다. 왼손은 팔꿈치를 굽혀 등 뒤로 손바닥이 향하도록 한다. ② 두 손의 중지는 가능한 서로 가깝게 닿도록 한 상태로 3초간 유지한 후 원래 자세로 돌아가서 10회씩 2세트 반복한다. 좌우 팔의 위치를 바꾸어 반복한다. **2. 손가락으로 벽 타고 걷기** ① 빈 벽을 마주 보고 서서, 한쪽 팔을 앞으로 뻗쳐 손가락이 벽에 닿도록 한다. ② 손가락이 벽 위로 미끄러지도록 하면서 작은 보폭으로 앞으로 나아간다. ③ 팔이 머리 위쪽으로 올라가면서, 얼굴이 벽을 마주보게 되면 얼굴을 팔의 반대쪽으로 돌려 볼이 벽을 향하도록 한다. ④ 발끝과 벽 사이의 거리가 0에 가까워지도록 팔을 최대한 올린 상태로 10초간 유지한 후 다시 천천히 손가락을 움직이며 내려온다. 10회씩 2세트 반복한다. ⑤ 반대편도 동일하게 수행한다.		
방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	수행 자세를 오래 유지하도록 한다
		▼	등받이 있는 의자나 휠체어에 앉은 상태로 진행한다
주의사항	• 무리하게 사지를 움직이거나 힘을 가하지 않도록 한다. • 동작 중에 근육에 경련이 일어나면 충분히 이완될 때까지 마사지를 하거나 운동을 일시적으로 중지한다. • 낙상 위험이 있는 수급자는 특별히 주의가 필요하다.		
알아두기	• 상체의 어깨의 유연성을 강화하면 머리를 빗거나 머리 위로 옷을 입을 때, 높은 곳에 있는 물건을 꺼낼 때 등의 일상 과제에서 독립성을 높일 수 있다.		
기록	• 각 동작별 손의 위치, 도움 정도를 기록한다.		

활동코드	4-가-8-1 (4분류-신체기능-균형능력-골반경사운동)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**골반경사운동**		
활동 목적	• 고관절 굴곡 및 골반 경사운동은 척추의 안정화 및 복부와 둔부의 긴장된 근육과 자세를 개선하고, 균형능력을 강화할 수 있다.		
준비사항	도구	매트, 모래주머니	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 15분	
	빈도	주 1~2회	

방법 (순서)

1. 의자에 앉아서 고관절(엉덩관절) 굴곡 하기

① 의자에 앉아서 고관절이 배꼽 위치까지 굴곡 하도록 한다.

② 이때, 상체를 앞으로 숙이지 않도록 주의해야 하며, 우측 고관절을 굴곡한 후 좌측 고관절을 굴곡 하도록 한다. 10회/1세트, 2세트로 운동한다.

③ 모래주머니를 사용하여 고관절 굴곡 운동을 시행 할 수도 있다.

시작자세	시행자세

2. 브릿지 자세 운동

① 딱딱한 바닥이나 매트리스 위에 누워서 무릎을 굴곡하고 발바닥을 바닥에 닿게 하고 팔은 몸통 양측 옆에서 손바닥은 지면을 향하게 한다.

② 고관절과 하부 등 근육을 사용하여 엉덩이를 2초 동안 바닥에서 들어 올리고 수급자의 상부 등 근육과 어깨는 바닥에 위치한다.

③ 4초를 세는 동안 하부 골반을 천천히 아래로 내려놓는다. 10회/1세트, 2세트로 운동한다.

시작자세	시행자세

방법	활동/도움	▲	1회당 운동 횟수 혹은 모래주머니의 무게를 점차 늘려준다

(난이도)	수준	▼	1회당 운동 횟수를 낮춰준다 / 체간을 지지해 준다
주의사항	• 동작 중에 근육에 경련이 일어나면 충분히 이완될 때까지 마사지를 하거나 운동을 일시적으로 중지한다. • 낙상 위험이 있는 수급자는 특별히 주의가 필요하다.		
기록	• 통증 발생 시 기록한다. • 각 동작별 수행 횟수 및 무게, 도움 정도를 기록한다.		

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">4-가-10-1
(4분류-신체기능-협응능력-조화운동)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">조화운동</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 협응능력 향상을 통해 효율적인 움직임을 가능하게 하고, 일상생활동작 수행능력에 도움을 줄 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구</td><td colspan="3">의자, 공</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 ■ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 15분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 주먹 쥐었다 펴기
① 좌측 손 펴고 우측 손 주먹 쥐기, 우측 손 펴고 좌측 손 주먹 쥐기를 10회 2세트 반복한다.
② 음악에 맞추어 반복한다.

2. 손가락으로 다른 손바닥 찌르기
① 한 손의 손바닥은 펴고 반대쪽 손 검지로 손바닥을 찌르는 동작을 양손 교대로도 수행하여 10회 2세트 반복한다.
② 음악에 맞추어 반복한다.

3. 손바닥 교대로 뒤집기
① 우측 손바닥을 위로 향하게 하고 좌측 손바닥은 아래로 향하는 동작을 양손 교대로 10회 2세트 반복한다.
② 음악에 맞추어 반복한다.

4. 의자에 앉은 상태에서 팔과 다리를 교대로 들어 올리기
① 손과 발의 협응 운동을 향상하기 위해서 언어적 지시에 따라 우측 팔을 머리 위로 올리고 동시에 좌측 다리를 들어 올린다. 3초간 유지한다.
② 반대로 좌측 팔을 머리 위로 올리고 동시에 우측 다리를 들어 올린다. 3초간 유지한다.
③ 교대로 10회 2세트 반복하며, ‘청기백기 게임’ 등을 응용할 수 있다.

5. 앉은 자세에서 공 토스하기
① 의자에 앉은 자세에서 양손 또는 한 손으로 벽면에 부착된 지점에 공을 맞춘다. 10회 2세트 시행한다.
② 반대쪽 손으로도 반복하며, 발로도 한 발씩 교대로 시행한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">1회당 운동 횟수 혹은 동작의 종류를 점차 늘려준다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">1회당 운동 횟수 혹은 동작의 종류를 줄여준다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 반복적인 실패로 좌절하지 않도록 수준에 맞는 활동의 적용이 필요하다.</td></tr>
</table>

	• 낙상 위험이 있는 수급자는 특별히 주의가 필요하다.
알아두기	• 협응능력은 여러 가지 근육들이 작용하여 어떤 동작을 효과적으로 수행하는 능력으로 속도, 거리, 방향, 시간의 적절성과 근육의 긴장도를 조절하며 적절한 움직임을 수행하는 능력이다. • 신체의 협응능력 저하로 낙상 위험성이 높은 수급자들의 균형과 협조성을 증진 시킬 수 있는 여러 가지의 협응성 운동을 수행하도록 하고 수급자들에게 손가락, 손, 눈, 다리가 다양한 신체가 협응되는 운동을 포함하는 것이 좋다.
기록	• 각 동작 별 수행 횟수 및 도움 정도를 기록한다.

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">4-나-1-1
(4분류-인지기능-사람지남력-가족앨범 만들기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">가족앨범 만들기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 가족사진의 인물과 시대별로 구분하고 가족이나 친구 등 가까운 사람을 떠올리며 자유롭게 이야기하는 과정을 통해 기억력과 사람지남력, 언어능력 등을 증진시킨다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">테이블과 의자, 앨범 파일, 가족을 비롯한 주변인 사진, 필기도구</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">월 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 오늘 할 활동에 대해 설명하고, 미리 보호자에게 사진을 제공 받는다.
2. 인물, 배경, 일대와 관계없이 나열된 사진들을 보면서 인물 및 시대별로 구분하여 정리해보도록 한다.
3. 사진 속의 사람의 이름을 사진 뒤에 적어볼 수 있다. 정리한 사진을 앨범 파일에 순서대로 넣을 수 있다.
4. 정리한 사진에 대해 이야기를 나누며 인물 관련 정보를 확인한다.
5. 이때, 가족이 아니라 친구, 유명 인물에 대한 사진으로 진행할 수도 있다.
6. 활동 소감 말하기, 주변 정리 및 뒷정리를 한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">사진이나 질문의 종류, 상호작용의 수준을 점차 늘려준다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">사진이나 질문을 단순화하고 도움의 양을 늘려준다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 다양한 사진을 보여주어 자극을 증진하고, 적극적으로 참여하도록 유도한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 활동 전과 과정 중에 지남력과 관련된 질문의 반복을 통해 기능을 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 활동 시 특이사항을 기록하고, 결과물을 보관하여 둔다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">4-나-6-1
(4분류-인지기능-장기기억력-회상활동)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">회상활동</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 제시된 주제에 맞는 사진 및 영상자료를 보고 떠오르는 기억의 회상을 통해 기억력과 언어능력, 상호작용 등을 강화할 수 있다.
• 과거에 고착된 감정들을 긍정적으로 표현하도록 해주며, 정서적 안정을 제공한다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">주제와 관련된 사진이나 영상자료, 실제 사물</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 15분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">월 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 활동 내용에 대해 설명하고, 도구를 준비한다.
2. 주제와 관련된 사진이나 그림, 영상을 보여주고 수급자의 반응을 살피며 유도한다. 손을 끌어 직접 만져보도록 한다.
3. 수급자가 과거 경험과 관련된 이야기들을 표현할 수 있도록 요양보호사는 다양한 질문을 통해 대답을 유도한다. 표현이 어려운 경우는 단답형의 대답, 고개 움직임, 눈 깜빡임 등으로 반응을 유도한다.
4. 활동 내용을 다시 한번 되새기고, 소감이나 간단한 스트레칭을 통해 이완을 시키며 활동을 정리한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">다양한 질문과 시범 및 설명을 요청한다 / 주제를 다양화한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">다양한 자료를 제시해 준다 / 일상의 보편적 주제를 제공한다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 참여자의 인지기능과 학력을 고려하고, 가급적 보편적 주제를 활용하여 참여자가 적극적으로 참여하도록 유도한다.
• 집단 활동 시, 가급적 모든 참여자에게 발언 기회가 골고루 제공되도록 한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 그림이나 사진보다는 영상이나 실제 사물이 회상 자극을 더욱 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 활동 시 프로그램 중간에 수급자의 변화상태, 참여 태도, 상호작용 등을 관찰하고 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td>4-나-12-1
(4분류-인지기능-의사소통능력-의사소통 도움)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="3">의사소통 도움</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="3">• 의사소통 도움을 통해 수급자와의 공감대 형성 및 의견존중, 의사표현을 통한 신뢰 형성을 돕는다.
• 적극적인 의사소통을 통해 자신감을 가질 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td colspan="3">도구 및 재료 | 메모지, 필기도구</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="3">□ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="2">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="2">일 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="3">1. 의사소통 방법
① 편안하고 보편적인 주제를 바탕으로 이야기를 시작한다.
② 적당한 반응을 보이면 얼른 공감해주고, 이야기 내용에 관심을 보인다.
③ 손을 잡거나 몸을 수급자 쪽으로 구부려서 이야기를 경청하고 공감하고 있음을 표현한다.
④ 부정적이거나 ‘괜찮다’, ‘힘내라’, ‘잘하고 있다’ 등의 부담을 주는 말은 삼간다.
⑤ 내용에 관심을 표하여 편안하게 이야기하도록 지지한다.
⑥ 문제가 발생했을 때는 담당 직원이나 가족에게 알려 상의한다.

2. 친밀감 형성 방법
① 분명하게 표현한다.
• 수급자가 정확하게 이해할 수 있도록 쉽고 간단한 문장이나 용어를 사용한다.
• 혼동이 되지 않도록 한 번에 하나의 내용을 전달한다.
② 단순하고 간결해야 한다.
• 내용이 너무 복잡하거나 길면 수급자는 지루하고 혼란스러워한다.
• 내용이 너무 짧으면 이해를 충분히 못 할 수 있다.
• 간단히 한다고 해서 명령조로 지시하듯 표현하면 안 된다.
③ 구체적이어야 한다.
• 수급자가 불확실하게 표현하면 되물어서 구체적으로 표현하도록 지지하거나 확인한다(예: “그 일이 언제 있었어요?”).
④ 적절하고 정확하게 표현한다.
• 정보 전달 시에는 정확하게 표현해야 한다.
• 꼭 필요한 정보라도 수급자의 상황을 고려하여 전달해야 한다.
⑤ 관심과 수용하는 태도를 보인다.
• 아무리 좋은 이야기라도 수급자가 수용할 준비가 되어야 한다.
• 수급자가 거부할 때는 관심과 이해하는 태도로 동조해 준다.
⑥ 이야기하기
• 말하려는 목적이 무엇인지 분명히 한다.
• 쉽게 이해할 수 있도록 친숙한 단어를 사용한다.
• 언어와 비언어적 행동이 일치되도록 한다. 수급자의 몸짓 같은 비언어적 메시</td></tr>
</table>

	지를 잘 관찰한다. • 한꺼번에 많은 내용을 말하지 않는다. • 이야기의 마지막에는 말하려고 하는 내용을 반복하여 이해했는지 확인한다. ⑦ 듣기 • 수급자의 말에 관심 있음을 몸짓으로 표현한다(예: 수급자가 이야기를 시작하면 요양보호사는 말을 멈추고 일단 들어준다. 수급자 쪽으로 몸을 기울이고 경청하는 태도를 보인다). • 수급자의 말에 반박하고 싶어도 감정을 절제하고 인정하는 모습을 보인다. • 수급자의 비언어적 행동에 주의를 기울인다. ⑧ 질문하기 • 수급자와 요양보호사가 이야기 내용을 서로 정확히 이해했는지 확인하는 과정이다. • 표현이나 내용에 애매한 부분이 있으면 물어서 확인한다. • 좀 더 알고 싶은 이야기가 있으면 질문한다. 질문은 수급자에게 친해지고 싶음을 적극적으로 표현하는 태도의 일환이다. **3. 청력에 어려움이 있는 경우** ① 청력에 어려움이 있다고 의사소통이 불가하다는 생각을 먼저 버려야 한다. ② 표정과 몸짓이 중요하므로, 모자나 썬글라스 등으로 얼굴을 가리는 것은 제한한다. ③ 과장된 몸짓과 표정을 보일 필요는 없다. ④ 말을 충분히 이해할 때까지 듣고, 섣부르게 추측하지 말아야 하며, 불확실하면 물어야 한다. ⑤ 얼굴을 마주한 상태에서 적당한 크기의 소리로 일정하고 약간 느린 속도로 간략하고 분명하게 이야기한다. ⑥ 수급자에게 정확한 입 모양을 보여주고, 말끝은 흐리지 않도록 한다. ⑦ 한 문장씩 끊어서 말하고, 약간 간격을 두고 새로운 이야기를 전달한다. ⑧ 대화 도중에 다른 상황이 생긴 경우에는 그에 대해 설명해준다. ⑨ 말 외에도 글자나 그림, 사진, 표 등을 이용해 정보를 전달할 수 있다. ⑩ 글자로 전달할 때는 글을 반듯하게 써야 한다. **4. 시력에 어려움이 있는 경우** ① 사람이 많은 곳에서는 먼저 이름을 불러 수급자가 쳐다보면 대화를 시작한다. ② 바로 앞에서 말을 하는 사람이 누구인지 먼저 소개하고 말을 건네는 것이 좋다. ③ 촉각, 후각, 청각을 통해 정보를 인지한다는 것을 유의하고, 주변 상황이나 환경을 자세히 설명해주는 것이 도움이 된다. ④ 여기, 저기, 이것, 저것 등의 대명사는 사용하지 않는 것이 좋다. ⑤ 대화 시 유머로 분위기를 편안하게 하는 것이 도움이 되며, 과하게 큰 소리로 이야기하는 것은 좋지 않다. ⑥ 잠시 자리를 비울 때는 이야기를 해서 양해를 구한다. ⑦ 동행하여 이야기할 때는 옆에서 수급자가 팔짱을 끼도록 한다.

5. 말을 잘 하지 못하는 경우

① 말을 잘 하지 못해도 의사소통이 가능하다는 것을 먼저 기억해야 한다.
② 느린 속도로 대화한다.
③ 청각장애가 동반되는 경우 대화에 시간이 더욱 지연됨을 인식해야 한다.
④ 수급자의 얼굴과 눈을 바로 바라보며 대화에 주의를 기울인다.
⑤ 야외나 소음이 있는 장소에서는 수급자와 가까이 앉아 이야기한다.
⑥ 수급자가 말을 완전히 끝마칠 때까지 기다린 다음에 천천히 말을 한다.
⑦ 수급자를 앞에 두고서 다른 사람과 대화를 속삭이듯 하지 말아야 한다.

6. 치매 증상이 있는 경우

① 먼저 주의를 집중시키고 대화를 시도하는 것이 좋다.
② 수급자의 말을 경청하고 존중하는 태도를 보여야 한다.
③ 수급자를 혼자 두지 말고 속도에 맞추어 대화를 자주 나누도록 한다.
④ 시끄럽고 산만한 분위기에서 대화를 하지 않는다.
⑤ 눈을 마주치면서 언어 외에 글자, 사진, 그림, 접촉 등 비언어적 방법을 통해 대화하는 것도 좋다.
⑥ 수급자가 과거에 자주 사용하던 단어나 쉽게 알아들을 수 있는 말을 사용한다.
⑦ 충동성이나 공격성이 없는 경우에는 가까운 거리에서 대화한다.
⑧ 말하는 사람을 먼저 소개하고, 수급자의 이름이나 존칭을 불러 대화를 시작한다. "제가 누구인지 알아보시겠어요?"라는 식으로 테스트하는 듯한 질문은 피한다.
⑨ 과거를 떠올려 회상을 자극하되, 장소나 시간 등 기본적인 현실에 대한 인식은 시키는 것이 좋다.
⑩ 배변이나 배뇨, 배고픔 등 기본적인 생활 욕구가 충족되지 않아 불안해하는 것은 아닌지 관찰하고 이를 잘 충족시켜야 한다.
⑪ 간단한 문장으로 친숙하고, 짧고, 분명한 단어를 사용하고, 낮은 목소리로 천천히 이야기해야 하며, 명령조로 들리지 않게 부드럽게 이야기를 전달한다.
⑫ 수급자가 문제행동을 일으켰을 때 화를 내거나 말다툼하여 대립하기 보다 웃음으로 넘길 수 있도록 노력해야 한다.
⑬ 수급자가 초조하거나 위축되는 징후를 보이면 대화를 중단하는 것이 좋다.
⑭ 질문하거나 지시할 때에는 한 번에 한 가지씩 전하고, 수급자의 대답을 충분히 기다리고 반응이 없을 경우에는 한 번 더 반복하여 질문한다.
⑮ 이동 시 천천히 움직이고, 집중을 유도하기 위하여 표정이나 손동작 등을 활용하는 것이 도움된다.
⑯ 수급자가 단어를 말하지 못하는 경우에는 단서를 제공하는 것이 좋다.
⑰ 수급자가 대화를 잘 수행했을 때에는 칭찬과 같은 즉각적인 보상을 주거나 기억강화를 위해 재확인을 할 필요가 있다.
⑱ 수급자가 사실과 다른 말을 하더라도 표현을 수용하고 중시해야 한다.
⑲ 치매가 있다고 기억을 모두 잊어버리는 것은 아니므로 약속을 한 것은 지켜야 하며, 약속을 잊었을 경우에는 인정하고 사과해야 한다.

7. 허약한 수급자와 대화하는 경우

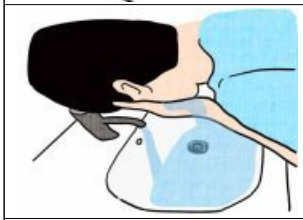
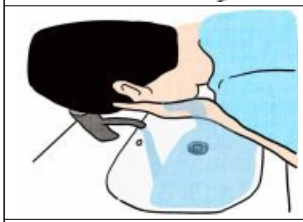
① 뇌졸중인 경우에는 예-아니오 표현하기, 인사하기, 지시 이해하기 등의 간단한 표현이나 이해하기 등은 수행이 가능하나 제한이 있을 수 있으며, 의사소통 능력은

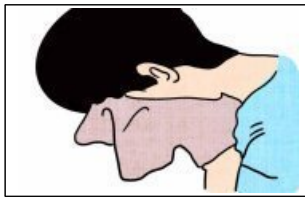
<table>
<tr><td></td><td colspan="3">다소 떨어진다.
② 뇌 손상 부위에 따라 상대방의 말을 알아듣고 이해할 수는 있으나 말로 발음을 제대로 전하지 못하는 경우가 있다.
③ 적절한 단어를 찾지 못하고 비슷한 발음의 단어로 말하기도 한다.
④ 수급자가 더디게 반응하더라도 충분한 시간을 주어야 한다.
⑤ 수급자의 문장과 표현을 본인 기준으로 판단하여 이해하는 오류를 범해서는 안 된다.
⑥ 표정이나 몸짓 등 비언어적 의사소통에 유의해야 한다.

8. 폭력적인 수급자와 대화하는 경우
① 개인공간을 침범하지 않는다.
② 폭력적인 모습을 보이는 경우에는 너무 가까이 있지지 말고, 대화가 가능할 정도의 거리까지 접근한다.
③ 수급자와 논쟁을 하지 말고, 먼저 왜 화가 났는가를 파악한다.
④ 신체적인 위협을 느끼면 수급자와 닿지 않을 거리에 있거나 자리를 피한다.
⑤ 힘으로 수급자를 제압해야 하는 상황이 발생했다면 직접적으로 신체를 결박하기 보다는 의복을 붙잡아 제압하여 불필요한 오해를 피하도록 한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>질문의 범주를 다양하게 하거나 보기를 제공하지 않는다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>질문의 범주를 한정하거나 보기를 제공한다</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 대화하는 동안 비언어적 대화 및 근육 이완 등을 위해 안마를 병행하는 것도 효과적이다.
• 수급자와 제공인력 간 긍정적인 신뢰 형성을 돕는다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	4-다-1-1 (4분류-일상생활활동-세수하기-세수하기)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**세수하기**		
활동 목적	• 개인위생과 청결 상태를 유지하며, 세수하기 활동을 독립적으로 수행할 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	비누・세정제, 수건, 세면대	
서비스 제공영역	■ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 10분	
	빈도	일 1~2회	

방법 (순서)

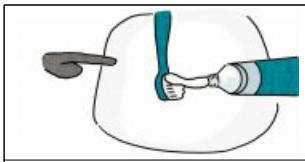
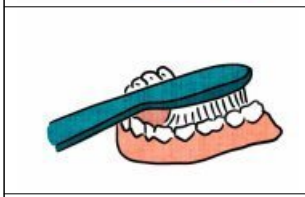
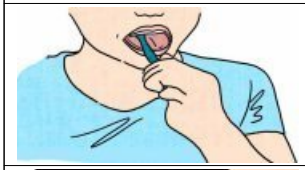
	・물 틀기: 수압과 온도를 조절하여 물을 튼다.
	・물 적시기: 양손에 물을 충분히 적신다.
	・얼굴 헹구기: 얼굴에 구석구석 물을 적셔서 헹군다.
	・거품으로 문지르기: 세정제나 비누를 사용하여 거품을 내고 얼굴에 골고루 비누 거품을 문지른다.
	・거품 헹구어 내기: 거품이 남아 있지 않도록 물로 충분히 헹구어 낸다.
	・물 잠그기: 수도에 물이 새지 않도록 물을 잠근다.

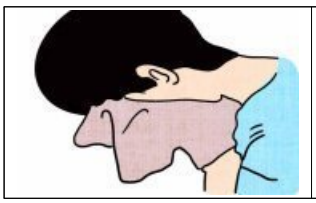
<table>
<tr><td></td><td>
<table>
<tr><td>  </td><td>· 물기 닦기: 수건으로 얼굴과 목을 골고루 닦아 물기를 제거한다.</td></tr>
</table>
1. 세수하기 활동에 대해 설명하고, 도구와 순서를 점검한다.
2. 활동을 수급자의 인지기능이나 신체기능 수준에 따라 5~7단계 또는 2~4단계로 나누어 수행하도록 연습한다.
3. 각 단계별 수행이 점차 익숙해지면 도움이나 단서의 양을 줄이고, 전체 활동을 한 번에 수행하도록 한다.
4. 사용한 도구를 정리하고, 활동을 마무리한다.
</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움 수준</td><td>▲</td><td>모든 동작을 한 번에 완료한다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 바닥에 물기가 있을 경우 낙상예방에 주의한다.
• 물 온도 조절에 주의하도록 한다.
• 매일 일과에서 반복하는 일이므로 무리가 되지 않는 범위에서 할 수 있도록 도와주고 습관화시킨다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 수도꼭지 모양에 따라 물을 틀기 위한 방법을 알려줘야 한다.
• 도움이 필요한 단계, 엉뚱하게 수행하는 단계, 생략된 단계를 관찰한다.
▷세수하기를 혼자서 할 수 있다면 지속적으로 지지하며 기능을 유지하도록 한다.
▷어렵거나 도움이 필요한 단계는 올바른 방법을 안내하여 반복하여 연습하고 혼자서 할 수 있도록 한다.
▷스스로 세수를 시작하지 못한다면 첫 단계부터 순차적으로 도움을 받아 훈련하도록 한다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	4-다-2-1 (4분류-일상생활활동-양치질하기-양치질하기)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**양치질하기**		
활동 목적	• 구강위생과 관련한 청결 상태 유지하며, 양치질 활동을 독립적으로 수행할 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	치약, 칫솔, 양치 컵, 수건	
서비스 제공영역	■ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 15분	
	빈도	일 3회	

방법 (순서)

1. 양치하기 활동에 대해 설명하고, 도구와 순서를 점검한다.
2. 활동을 수급자의 인지기능이나 신체기능 수준에 따라 5~7단계 또는 2~4단계로 나누어 수행하도록 연습한다.
3. 각 단계별 수행이 점차 익숙해지면 도움이나 단서의 양을 줄이고, 전체 활동을 한 번에 수행하도록 한다.
4. 사용한 도구를 정리하고, 활동을 마무리한다.

	· 치약 칫솔에 짜기: 적절한 악력으로 적당한 양의 치약을 칫솔에 짠다.
	· 어금니 안, 밖 닦기
	· 어금니 씹는 면 닦기
	· 앞니 위, 아래, 안쪽, 바깥쪽 닦기
	· 혀 닦기: 구토가 나지 않도록 혀 앞쪽을 닦는다.
	· 입안 헹구기: 치약이 남지 않도록 충분히 헹군다.

<table>
<tr><td></td><td colspan="3"> 
· 물기 닦기: 수건으로 얼굴과 입 주변을 골고루 닦아 물기를 제거한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>모든 동작을 한 번에 완료한다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 잘못된 칫솔질은 잇몸을 손상시킬 수 있으므로 주의한다.
• 칫솔질의 자극으로 구토나 심한 경우 질식을 일으킬 수 있다.
• 수급자가 사용하는 칫솔과 치약을 고려하여 적용할 수 있도록 한다.
• 구강건강 상태에 따라 구강세정용품을 사용하거나 추가로 적용할 수 있다.
• 매일 일과에서 반복하는 일이므로 무리가 되지 않는 범위에서 할 수 있도록 도와주고 습관화시킨다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 수도꼭지 모양에 따라 물을 틀기 위한 방법을 알려줘야 한다.
• 틀니를 빼서 세정제를 활용하여 세척할 수 있다.
• 치약짜개를 활용하면 손에 힘이 없어도 쉽게 짤 수 있다.
• 도움이 필요한 단계, 엉뚱하게 수행하는 단계, 생략된 단계를 관찰한다.
▷양치질을 혼자서 할 수 있다면 지속적으로 지지하며 기능을 유지하도록 한다.
▷어렵거나 도움이 필요한 단계는 올바른 방법을 안내하여 반복하여 연습하고 혼자서 할 수 있도록 한다.
▷스스로 양치질을 시작하지 못한다면 첫 단계부터 순차적으로 도움을 받아 훈련하도록 한다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">4-다-7-1
(4분류-일상생활활동-화장실 사용-화장실 사용)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">화장실 사용</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 화장실 사용을 유지하도록 변기 사용 및 이동을 돕는다.
• 원활한 배설활동은 심리적 만족감과 생리적 기능을 유지시켜 준다.
• 배설 기능을 가능한 한 독립적으로 조절할 수 있게 도와 건강관리 및 삶의 질 향상을 돕는다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">소변기, 대변기, 화장지, 비데, 휠체어, 이동식 변기</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">■ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">일 6~8회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 화장실 변기 사용
① 수급자를 옆에서 부축하여 화장실 안의 변기 앞까지 이동한다.
② 편마비인 경우, 건강한쪽 다리에 체중을 싣고 축으로 삼아 몸을 돌려서 방향을 바꿔준다.
③ 마비쪽 손은 허리를 지지하여 유지하고 다른 손으로 바지를 내려준다.
④ 천천히 변기에 앉히고, 앉은 자세가 편안한지 확인한다.
⑤ 손이 닿는 곳에 물티슈나 화장지를 잘 보이게 둔다.
⑥ 수급자가 불편해하지 않게 밖으로 나가서 기다릴테니 용무를 마치면 불러달라고 이야기한다.
⑦ 용무를 마치고 나서는 건강한쪽 발을 뒤로 살짝 당기도록 한 후, 요양보호사의 발을 수급자의 다리 사이에 집어넣는다.
⑧ 팔을 요양보호사의 목에 두르도록 한 뒤, 구령에 맞추어 천천히 일으켜 세운다.
⑨ 건강한쪽 손으로 바지를 올리게 하고 마지막에 손을 씻도록 유도한다.

2. 이동식 변기 사용
① 침대 높이를 이동식 변기와 같도록 맞춘다. 안전을 위해 이동식 변기 앞에 미끄럼방지 매트를 깔아준다.
② 편마비의 경우에는 이동식 변기를 건강한쪽으로 비스듬하게 30~45도 각도에 두고 부축해서 이동하여 변기에 앉힌다.
③ 수급자가 시선을 불편해하지 않도록 배설 중에는 파티션이나 수건 등으로 하반신을 가려준다.
④ 수급자가 용변 보는 소리가 나는 것에 불편해하지 않도록 음악을 틀어준다.
⑤ 호출기는 손이 닿는 위치에 두어 도움이 필요할 때나 배변 종료 시 알릴 수 있도록 한다.
⑥ 배설 후에는 즉시 배설물을 처리하고 창문을 열어 환기를 한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">모든 동작을 한 번에 완료한다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 잘 미끄러지지 않는 신발을 신고, 활동하기 쉬운 복장을 입는다. 이동 중에 휠체어</td></tr>
</table>

	바퀴나 팔걸이에 옷이 걸리지 않도록 유의한다. • 낙상 예방을 위해 화장실 조명은 밝게 유지하고 바닥은 물기가 없어야 한다. 화장실 바닥에는 매트를 치우거나 고정하도록 하여 걸려 넘어지지 않도록 한다. • 휠체어로 이동할 때는 반드시 브레이크가 잠긴 것을 확인하고, 발은 발판에 올려놓는다. • 매일 일과에서 반복하는 일이므로 무리가 되지 않는 범위에서 할 수 있도록 도와주고 습관화시킨다. • 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다. • 배설 후 용변의 색이나 혼탁의 유무, 양, 배설 시간 등 배설상태에 이상이 있을 때는 즉시 관리자에게 알린다.
알아두기	• 쉽게 입고 벗을 수 있는 옷을 활용하면 과정이 쉽다. • 배변 과정을 그림 혹은 순서로 화장실에 준비하고 수행하도록 하면 좋다. • 보행이 불가능할 경우 이동식 변기를 사용하면 쉽다. • 도움이 필요한 단계, 엉뚱하게 수행하는 단계, 생략된 단계를 관찰한다. ▷화장실 사용을 혼자서 할 수 있다면 지속적으로 지지하며 기능을 유지하도록 한다. ▷어렵거나 도움이 필요한 단계는 올바른 방법을 안내하여 반복하여 연습하고 혼자서 할 수 있도록 한다. ▷스스로 화장실 사용을 시작하지 못한다면 첫 단계부터 순차적으로 도움을 받아 훈련하도록 한다.
기록	• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.

<table>
<tr><td>활동코드</td><td>4-다-9-1
(4분류-일상생활활동-이동하기-휠체어 이동)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="3">휠체어 이동</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="3">• 이동을 통해 일상의 활동 범위가 확장된다.
• 자립심 회복과 근·골격계를 비롯한 신체기능, 인지기능을 유지하는데 도움이 된다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td colspan="3">도구 및 재료 | 휠체어, 침대</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="3">■ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="2">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="2">일 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="3">1. 바닥에서 휠체어로 이동
① 수급자의 건강한 쪽에 휠체어를 비스듬하게 놓는다.
② 브레이크로 바퀴를 고정한 채로 발 받침대를 접어둔다.
③ 요양보호사는 수급자의 건강한 편에 앉아서 휠체어로 옮겨 앉는 목적과 방법을 설명한다.
④ 마비 쪽 손은 배 위에 모아주고, 마비 쪽 발 아래로 건강한 쪽 발을 넣어 발목을 포개어 준다.
⑤ 허벅지와 어깨에 손을 얹고 몸을 건강한 쪽으로 돌려서 눕힌다. 양 무릎을 모아서 구부린다.
⑥ 한 손으로는 수급자의 머리 아래를 받치고, 다른 손으로는 등 뒤를 지지해준다.
⑦ 요양보호사는 이동 구호에 맞춰서 수급자를 일으켜 앉힌다.
⑧ 쓰러지지 않도록 수급자의 건강한 손으로 바닥을 짚어 지지하도록 한다.
⑨ 상체를 지지한 채 마비 쪽 다리를 바르게 펼쳐서 앉히고 자세가 안정적인지 확인한다.
⑩ 수급자는 몸을 앞으로 숙이도록 하고 손을 내밀고 요양보호사가 어깨와 허리를 지지해준다.
⑪ 팔에 힘을 준 채로 무릎을 펴면서 상체를 천천히 일으킨다.
⑫ 균형을 유지하기 위해 건강한 쪽 손으로 휠체어 팔걸이를 잡고, 완전히 다리를 펴고 바르게 서도록 돕는다.
⑬ 요양보호사가 허리를 지지한 채로 수급자는 건강한 쪽 다리에 체중을 실어 축으로 삼아 몸을 돌려서 천천히 휠체어에 앉힌다.
⑭ 수급자의 건강한 쪽 손으로 휠체어 팔걸이를 붙잡게 하고, 가능한 스스로 휠체어에 깊숙이 앉도록 유도한다.
⑮ 발 받침대를 다시 내리고 양쪽 발을 올려준다.
⑯ 자세가 편하고 안정적인지 확인한다.

2. 침상에서 휠체어로 이동
① 수급자의 건강한 쪽에 휠체어를 비스듬하게 놓는다.
② 브레이크로 바퀴를 고정한 채로 발 받침대를 접어둔다.
③ 요양보호사는 침대에서 휠체어로 옮겨 앉는 목적과 방법을 설명한다.</td></tr>
</table>

	④ 침대 높이를 걸터앉았을 때 바닥에 발이 닿을 수 있도록 조절한다. ⑤ 이동하는 방향의 침대 난간을 내린다. ⑥ 마비된 쪽 팔을 건강한 쪽 손으로 잡아 배 위에 모아주고, 무릎은 세우게 한다. ⑦ 요양보호사의 한 손은 수급자의 어깨, 다른 손은 허리 아래에 집어넣는다. ⑧ 이동 구호에 맞춰 일으킨다. 도움 하에 이동이 가능하면 구호에 맞춰 최대한 수급자가 스스로 움직인다. ⑨ 요양보호사가 상체를 지지한 채로 무릎 아래에 손을 넣고 수급자의 몸을 돌려서 다리를 침대 밑으로 내린다. ⑩ 건강한 쪽 손에 체중을 실어 바닥을 지지하도록 한다. 이때 발 간격을 충분히 벌리고 마비된 발을 지지해주어 자세가 안정적이도록 한다. ⑪ 신발을 신기고, 안정적으로 양발이 바닥을 딛고 있는지 확인한다. ⑫ 수급자의 양 다리 사이에 요양보호사의 발을 집어넣고, 허리를 잡고 이동 구호에 맞춰 천천히 일으킨다. ⑬ 건강한 쪽 다리에 체중을 실어 축으로 삼아 몸을 돌려서 천천히 휠체어에 앉힌다. ⑭ 수급자의 양팔은 앞으로 모으게 유도하고 겨드랑이 아래에 요양보호사의 손을 넣어 두 손을 마주 잡아 손목을 단단히 고정한다. ⑮ 수급자의 허리를 약간 숙이게 하고 이동 구령에 맞춰 몸을 끌어올려 휠체어에 깊숙하게 앉힌다. ⑯ 발 받침대를 내리고 양쪽 발을 올려준다. ⑰ 자세가 편하고 안정적인지 확인한다. 휠체어에서 침상으로 이동은 반대로 실시한다. **3. 휠체어 조작 및 이동** ① 휠체어 조작이 가능한 대상자의 경우, 가벼운 신체운동을 위해 휠체어로 실내 및 실외 이동 활동을 실시한다. 편마비 대상자도 비마비측으로 활동수행을 권장한다. ② 활동을 시작하기 전 조작장치나 발판 또는 팔걸이 등의 위치, 바퀴 상태 등을 확인하고, 체중이 한쪽으로 치우치지 않도록 휠체어에 앉은 자세의 정렬을 확인한다. ③ 휠체어 조작 방법을 재확인하며 설명한다. ④ 시작 시간을 확인하고, 수급자에게 미리 이동 정도와 활동 시간 등을 안내한다. ⑤ 마비된 손을 잡아서 다리 위에 모아준다. 마비된 발을 발판 위에 올려준다. ⑥ 휠체어 조작훈련을 진행하고, 요양보호사는 옆에서 지켜보며 방향을 잡지 못하거나 턱에 걸렸을 경우에 도움을 제공한다. ⑦ 목표했던 시간이나 위치까지 이동을 완료하면 침상으로 옮겨 자세를 편하게 하고 휴식을 취하도록 한다. ⑧ 활동 수행에 대한 이야기를 나누고 훈련을 마무리한다.		
방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	이동 거리를 늘린다 / 가능한 스스로 하도록 한다
		▼	실내에서만 이동하며, 거리를 줄인다 / 도움의 양을 늘린다
주의사항	• 이동 중에 부목, 유치도뇨관 등이 있는 경우 당겨지지 않도록 하고, 휠체어 바퀴나 팔걸이에 옷이 걸리지 않도록 주의한다. • 스스로 움직일 수 없는 수급자는 욕창 방지 방석을 사용하여 1~2시간 간격으로 자		

	세를 바꿔주고, 휠체어에 3시간 이상 두지 않는다. • 휠체어에 수급자를 앉힌 채 혼자 두지 않도록 하고, 휠체어에 타고 내릴 때는 반드시 브레이크를 잠그고 발판에 발을 올려 둔다.
알아두기	• 휠체어 선택 시 수급자의 체형을 고려하여 불편하지 않도록 한다. • 이동에 불편함이 없도록 휠체어 핸들, 팔 받침, 브레이크, 발 받침대, 타이어 등을 잘 점검한다.
기록	• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.

기능회복훈련 매뉴얼 기능수준 5분류 활동

영역	항목	활동	시간	빈도
신체기능	상지관절운동	치매예방체조	하루 15분	주 3~4회
	상지관절운동	타월체조	하루 15분	주 3~4회
	상지근력	세라밴드운동	하루 15분	주 1~2회
	상지유연성	상지유연성운동	하루 10분	주 1~2회
	균형능력	골반경사운동	하루 15분	주 1~2회
	협응능력	조화운동	하루 15분	주 1~2회
인지기능	장소지남력	우리마을 그리기	하루 30분	월 1~2회
	기억등록	문장 따라 말하기	하루 10분	주 1~2회
	장기기억력	회상활동	하루 30분	월 1~2회
	언어이해력	속담 맞추기	하루 15분	주 1~2회
	판단력	생활상식 정보 판단하기	하루 10분	주 1~2회
일상생활활동	세수하기	세수하기	하루 10분	일 1~2회
	양치질하기	양치질하기	하루 15분	일 3회
	화장실 사용	화장실 사용	하루 30분	일 6~8회
	이동하기	휠체어 이동	하루 30분	일 1~2회

활동코드	5-가-1-1 (5분류-신체기능-상지관절운동-치매예방체조)	실시형태	■ 개별 ■ 집단
활동명	**치매예방체조**		
활동 목적	• 체조를 통해 관절구축을 예방하고, 근 위축 및 관절의 통증을 최소화 할 수 있다. • 체조를 통해 수급자의 잔존기능 활용과 자기관리 유지에 도움을 준다.		
준비사항	도구	등받이 있는 의자	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 ■ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 15분	
	빈도	주 3~4회	

방법 (순서)

1. 체조를 실시하기 전에 긴장된 근육을 이완시키기 위해 호흡을 먼저 실시한다.
2. 치매예방체조 중 상지관절을 사용하는 안전하고 쉬운 난이도의 다음 5가지 동작으로 구성된 체조를 순서대로 2세트 반복 실시한다.

① 손 운동(박수)	 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (주먹박수 - 일반박수 - 손끝박수 - 일반박수 - 손바닥박수 - 일반박수 - 손목박수 - 일반박수)
② 온몸 자극하기	 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (머리 두드리기 - 어깨 두드리기 - 엉덩이 두드리기 - 일반박수)

③ 기 만들기	 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (기운 모으기 - 기운 키우기 - 기운 크게 키우기 - 기운 펼치기)
④ 온몸 자극하기	 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (머리 두드리기 - 어깨 두드리기 - 엉덩이 두드리기 - 일반박수)
⑤ 온몸 가다듬기	 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (크게 숨 들여 마시기 - 크게 숨 내쉬기 - 숨 들여 마시기 - 숨 내쉬기)

3. 모든 동작을 2세트씩 완료한 후에는 이완과 안정을 위해 간단하게 스트레칭을 실시하여 마무리하고, 다음 활동을 기약한다.

방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	동작의 종류를 점차 늘려준다 / 가동범위를 넓힌다
		▼	동작을 쉽게 구성한다 / 앉아서 수행하거나 가동범위를 좁힌다
주의사항	• 반응에 격려와 보상을 하고, 수급자들에게 참여를 강요하지 않고 함께 할 수 있도록 이끌어준다. • 운동시간은 수급자의 생활 리듬에 맞추어 함께 상의 후 정하는 것이 좋다. • 쉽게 이해할 수 있는 간단한 동작을 선택한다. • 신체활동을 원하지 않거나 어려워하는 경우에는 무리하지 말고, 휴식이나 수급자가 원하는 다른 활동을 하도록 돕는다.		
알아두기	• 단순하면서도 리듬감 있는 반복 동작으로 구성하고 음악과 함께 하는 것이 좋다. • 개별활동 보다는 집단활동으로 진행하면 동기 및 상호작용 증진의 효과가 있다.		
기록	• 서비스 내용 및 특이사항 발생 시 기록한다.		

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">5-가-1-2
(5분류-신체기능-상지관절운동-타월체조)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">타월체조</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 체조를 통해 관절구축을 예방하고, 근 위축 및 관절의 통증을 최소화 할 수 있다.
• 체조를 통해 수급자의 잔존기능 활용과 자기관리 유지에 도움을 준다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구</td><td colspan="3">등받이 있는 의자, 타월</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 ■ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 15분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 3~4회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 체조를 실시하기 전에 긴장된 근육을 이완시키기 위해 호흡을 먼저 실시한다.
2. 타월의 양끝을 잡고 앞에서 뒤로 천천히 들었다 내린다. 2회 반복한다.
3. 타월의 양끝을 잡고 오른쪽 옆으로 몸통을 돌린 채로 위로 올렸다가 내리고, 반대로 왼쪽 옆으로 몸통을 돌린 채로 위로 올렸다가 아래로 내린다. 2회 반복한다.
4. 타월을 4등분으로 접어서 오른손으로 타월의 끝을 잡고 왼쪽 어깨를 10회 천천히 두드린다. 반대로 왼손으로 타월을 잡고 오른쪽 어깨를 10회 두드린다.
5. 타월 한쪽 끝을 묶는다. 묶는 것이 힘들 때는 도와준다. 풀어지지 않게 매듭을 지은 후에는 오른손으로 타월을 잡고 팔을 크게 휘두르면서 등을 두드린다.
6. 타월을 다시 푼 후에 두 손으로 양끝을 조금 더 짧게 잡고, 오른쪽 옆으로 당겼다가 위쪽, 아래쪽, 왼쪽 옆 순으로 당긴다. 2회 반복한다.
7. 이완과 안정을 위해 간단하게 스트레칭을 실시하여 마무리하고, 다음 활동을 기약한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">동작의 종류를 점차 늘려준다 / 가동범위를 넓힌다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">동작을 쉽게 구성한다 / 앉아서 수행하거나 가동범위를 좁힌다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 반응에 격려와 보상을 하고, 수급자들에게 참여를 강요하지 않고 함께 할 수 있도록 이끌어준다.
• 운동시간은 수급자의 생활 리듬에 맞추어 함께 상의 후 정하는 것이 좋다.
• 쉽게 이해할 수 있는 간단한 동작을 선택한다.
• 신체활동을 원하지 않거나 어려워하는 경우에는 무리하지 말고, 휴식이나 수급자가 원하는 다른 활동을 하도록 돕는다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 단순하면서도 리듬감 있는 반복 동작으로 구성하고 음악과 함께 하는 것이 좋다.
• 개별활동 보다는 집단활동으로 진행하면 동기 및 상호작용 증진의 효과가 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 서비스 내용 및 특이사항 발생 시 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	5-가-4-1 (5분류-신체기능-상지근력-세라밴드 운동)	실시형태	■ 개별 ■ 집단
활동명	세라밴드 운동		
활동 목적	• 수급자의 상지근력운동을 유도한다. • 신체활동을 통해 긍정적인 에너지를 발산한다.		
준비사항	도구	의자, 요가매트, 세라밴드	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 ■ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 15분	
	빈도	주 1~2회	
방법 (순서)	**1. 굴곡운동** ① 세라밴드를 발에 걸고 양손으로 잡은 후 귀를 스치듯이 위로 들어 올린다. ② 큰 소리로 '위로~' 라는 구령을 함께 따라 하면서 정지 자세를 5초 동안 유지한다. **2. 신전운동** ① 세라밴드를 양손으로 잡은 후 발끝에 밴드를 걸고 최대한 몸을 뒤로 뻗어 준다. ② 큰 소리로 '뒤로~' 라는 구령을 함께 따라 하면서 정지 자세를 5초 동안 유지한다. **3. 외전운동** ① 세라밴드를 양손으로 잡은 후 발끝에 밴드를 걸고 최대한 양팔을 옆으로 뻗어 준다. ② 큰 소리로 '옆으로~' 라는 구령을 함께 따라 하면서 정지 자세를 5초 동안 유지한다. **4. 회전운동** ① 어깨 넓이로 세라밴드를 잡은 후에 양팔을 머리 위로 들고 양옆으로 벌리면서 머리 뒤로 넘긴다. ② 큰 소리로 '머리 뒤로~' 라는 구령을 함께 따라 하면서 정지 자세를 5초 동안 유지한다.		
방법	도구 · 재료 ▲	세라밴드를 탄성도별로 준비한다	

(난이도)		▼	세라밴드를 탄력붕대나 수건 같은 재료로 대체하여 저항도에 대한 부담을 줄인다
	활동/도움 수준	▲	1회당 운동 횟수를 점차 늘려준다 / 탄성(저항력)을 높인다
		▼	가동범위를 50% 이내로 좁힌다 / 자세 유지 시, 도움을 제공한다
주의사항	• 어깨를 올리는 동작에서 통증이 발생하는지 확인한다. • 활동 중 신체나 인지기능의 이상을 관찰하고, 필요한 경우 관리자에게 연락한다. • 만족했는지 불편한 점은 없었는지 묻는다.		
알아두기	• 어깨가 굳어서 팔을 들어 올리는 동작을 수행하기 어려운 오십견과 같은 질환이 있는 경우에는 밤에 통증이 더 심해질 수 있으므로 주의가 필요하다. • 회전근개파열과 같은 질환이 있는 경우에는 팔에 힘을 주고 움직일 때 팔을 들어 올릴 수는 있지만 운동범위의 차이가 발생할 수 있다.		
기록	• 통증 유무를 기록한다. • 활동에 대한 흥미 여부를 상/중/하로 기록한다.		

활동코드	5-가-6-1 (5분류-신체기능-상지유연성-상지유연성운동)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**상지유연성운동**		
활동 목적	• 팔을 뻗는 동작으로 상지유연성을 유지 및 증진 할 수 있으며, 이를 통해 일상생활의 독립성을 강화할 수 있다.		
준비사항	도구	의자	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 10분	
	빈도	주 1~2회	
방법 (순서)	**1. 등 뒤에서 손 엇갈려 마주 잡기** ① 의자의 끝에 걸터앉아 오른손을 오른쪽 어깨 뒤로 넘겨서 손바닥이 등에 닿도록 팔을 뻗는다. 왼손은 팔꿈치를 굽혀 등 뒤로 손바닥이 향하도록 한다. ② 두 손의 중지는 가능한 서로 가깝게 닿도록 한 상태로 3초간 유지한 후 원래 자세로 돌아가서 10회씩 2세트 반복한다. 좌우 팔의 위치를 바꾸어 반복한다. **2. 손가락으로 벽 타고 걷기** ① 빈 벽을 마주 보고 서서, 한쪽 팔을 앞으로 뻗쳐 손가락이 벽에 닿도록 한다. ② 손가락이 벽 위로 미끄러지도록 하면서 작은 보폭으로 앞으로 나아간다. ③ 팔이 머리 위쪽으로 올라가면서, 얼굴이 벽을 마주보게 되면 얼굴을 팔의 반대쪽으로 돌려 볼이 벽을 향하도록 한다. ④ 발끝과 벽 사이의 거리가 0에 가까워지도록 팔을 최대한 올린 상태로 10초간 유지한 후 다시 천천히 손가락을 움직이며 내려온다. 10회씩 2세트 반복한다. ⑤ 반대편도 동일하게 수행한다.		
방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	수행 자세를 오래 유지하도록 한다
		▼	등받이 있는 의자나 휠체어에 앉은 상태로 진행한다
주의사항	• 무리하게 사지를 움직이거나 힘을 가하지 않도록 한다. • 동작 중에 근육에 경련이 일어나면 충분히 이완될 때까지 마사지를 하거나 운동을 일시적으로 중지한다. • 낙상 위험이 있는 수급자는 특별히 주의가 필요하다.		
알아두기	• 상체의 어깨의 유연성을 강화하면 머리를 빗거나 머리 위로 옷을 입을 때, 높은 곳에 있는 물건을 꺼낼 때 등의 일상 과제에서 독립성을 높일 수 있다.		
기록	• 각 동작별 손의 위치, 도움 정도를 기록한다.		

활동코드	5-가-8-1 (5분류-신체기능-균형능력-골반경사운동)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**골반경사운동**		
활동 목적	• 고관절 굴곡 및 골반 경사운동은 척추의 안정화 및 복부와 둔부의 긴장된 근육과 자세를 개선하고, 균형 능력을 강화할 수 있다.		
준비사항	도구	매트, 모래주머니	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 15분	
	빈도	주 1~2회	

방법 (순서)

1. 의자에 앉아서 고관절(엉덩관절) 굴곡 하기

① 의자에 앉아서 고관절이 배꼽 위치까지 굴곡 하도록 한다.

② 이때, 상체를 앞으로 숙이지 않도록 주의해야 하며, 우측 고관절을 굴곡한 후 좌측 고관절을 굴곡 하도록 한다. 10회/1세트, 2세트로 운동한다.

③ 모래주머니를 사용하여 고관절 굴곡 운동을 시행 할 수도 있다.

시작자세	시행자세

2. 브릿지 자세 운동

① 딱딱한 바닥이나 매트리스 위에 누워서 무릎을 굴곡하고 발바닥을 바닥에 닿게 하고 팔은 몸통 양측 옆에서 손바닥은 지면을 향하게 한다.

② 고관절과 하부 등 근육을 사용하여 엉덩이를 2초 동안 바닥에서 들어 올리고 수급자의 상부 등 근육과 어깨는 바닥에 위치한다.

③ 4초를 세는 동안 하부 골반을 천천히 아래로 내려놓는다. 10회/1세트, 2세트로 운동한다.

시작자세	시행자세

<table>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>1회당 운동 횟수 혹은 모래주머니의 무게를 점차 늘려준다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>1회당 운동 횟수를 낮춰준다 / 체간을 지지해 준다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 동작 중에 근육에 경련이 일어나면 충분히 이완될 때까지 마사지를 하거나 운동을 일시적으로 중지한다.
• 낙상 위험이 있는 수급자는 특별히 주의가 필요하다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 통증 발생 시 기록한다.
• 각 동작 별 수행 횟수 및 무게, 도움 정도를 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">5-가-10-1
(5분류-신체기능-협응능력-조화운동)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">조화운동</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 협응능력 향상을 통해 효율적인 움직임을 가능하게 하고, 일상생활동작 수행능력에 도움을 줄 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구</td><td colspan="3">의자, 공</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 ■ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 15분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 주먹 쥐었다 펴기
① 좌측 손 펴고 우측 손 주먹 쥐기, 우측 손 펴고 좌측 손 주먹 쥐기를 10회 2세트 반복한다.
② 음악에 맞추어 반복한다.

2. 손가락으로 다른 손바닥 찌르기
① 한 손의 손바닥은 펴고 반대쪽 손 검지로 손바닥을 찌르는 동작을 양손 교대로도 수행하여 10회 2세트 반복한다.
② 음악에 맞추어 반복한다.

3. 손바닥 교대로 뒤집기
① 우측 손바닥을 위로 향하게 하고 좌측 손바닥은 아래로 향하는 동작을 양손 교대로 10회 2세트 반복한다.
② 음악에 맞추어 반복한다.

4. 의자에 앉은 상태에서 팔과 다리를 교대로 들어 올리기
① 손과 발의 협응 운동을 향상하기 위해서 언어적 지시에 따라 우측 팔을 머리 위로 올리고 동시에 좌측 다리를 들어 올린다. 3초간 유지한다.
② 반대로 좌측 팔을 머리 위로 올리고 동시에 우측 다리를 들어 올린다. 3초간 유지한다.
③ 교대로 10회 2세트 반복하며, ‘청기백기 게임’ 등을 응용할 수 있다.

5. 앉은 자세에서 공 토스하기
① 의자에 앉은 자세에서 양손 또는 한 손으로 벽면에 부착된 지점에 공을 맞춘다. 10회 2세트 시행한다.
② 반대쪽 손으로도 반복하며, 발로도 한 발씩 교대로 시행한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">1회당 운동 횟수 혹은 동작의 종류를 점차 늘려준다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">1회당 운동 횟수 혹은 동작의 종류를 줄여준다</td></tr>
</table>

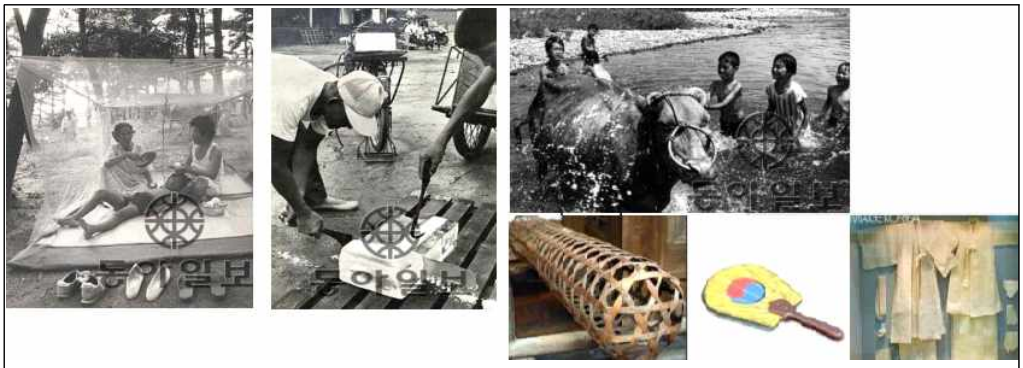
주의사항	• 반복적인 실패로 좌절하지 않도록 수준에 맞는 활동의 적용이 필요하다. • 낙상 위험이 있는 수급자는 특별히 주의가 필요하다.
알아두기	• 협응능력은 여러 가지 근육들이 작용하여 어떤 동작을 효과적으로 수행하는 능력으로 속도, 거리, 방향, 시간의 적절성과 근육의 긴장도를 조절하며 적절한 움직임을 수행하는 능력이다. • 신체의 협응능력 저하로 낙상 위험성이 높은 수급자들의 균형과 협조성을 증진 시킬 수 있는 여러 가지의 협응성 운동을 수행하도록 하고 수급자들에게 손가락, 손, 눈, 다리가 다양한 신체가 협응되는 운동을 포함하는 것이 좋다.
기록	• 각 동작별 수행 횟수 및 도움 정도를 기록한다.

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">5-나-1-1
(5분류-인지기능-장소지남력-우리마을 그리기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">우리마을 그리기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 우리마을의 모습을 떠올리며 자유롭게 그림을 그리는 과정을 통해 기억력과 장소지남력, 시공간능력 등을 증진시킨다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">테이블과 의자, 도화지, 색연필 또는 크레파스, 사진이나 지도를 비롯한 영상자료</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
■ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
■ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">월 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 오늘 할 활동에 대해 설명하고 재료를 준비한다.
2. 우리마을에 대해 이야기를 나누며 장소관련 정보를 확인한다.
3. 이때, 현재 살고있는 마을이 아니라 어릴 적 고향, 과거 살던 마을에 대한 활동으로 진행할 수도 있다.
4. 이야기를 통해 확인된 정보를 바탕으로 스마트폰을 활용하여 지도 어플리케이션 등에서 마을 사진이나 영상을 참고자료로 검색해 볼 수 있다.
5. 떠오르는 우리마을의 이미지를 도화지에 그림으로 그린다.
6. 그림에서 우리집을 기준으로 마을을 설명할 수 있다.
7. 활동소감 말하기, 주변정리 및 뒷정리를 한다.
 </td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">도구나 질문의 종류, 상호작용의 수준을 점차 늘려준다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">도구나 질문을 단순화하고 도움의 양을 늘려준다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 가급적 사진이나 영상자료를 보여주어 참여자가 적극적으로 참여하도록 유도한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 활동 전과 과정 중에 지남력과 관련된 질문의 반복을 통해 기능을 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 활동 시 특이사항을 기록하고, 결과물을 촬영하여 둔다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">5-나-3-1
(5분류-인지기능-기억등록-문장 따라 말하기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">문장 따라 말하기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 제시된 문장을 읽거나 듣고 따라 말하는 과제를 통해 기억력과 집중력, 언어능력 등을 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">단어나 문장이 적힌 카드</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
■ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 10분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 1~2회</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 오늘 할 활동에 대해 설명하고, 먼저 시범을 보인다.
2. 5~7글자로 구성된 단어나 문장 3가지를 차례로 불러주고 따라 말하도록 한다.
3. 이때, 잘 수행하지 못하거나 청력이 좋지 않은 경우에는 한 번씩 더 불러주거나 문장을 직접 보여주고 따라 읽도록 진행할 수도 있다.
4. 5~7글자를 잘 수행하면 10~12글자 등으로 글자 수를 점차 늘려간다.
5. 3분, 10분 등의 일정 시간이 지난 후에도 문장을 기억하는지 확인하여 기억력을 강화할 수 있다.
6. 수행한 문장을 일상에서 활용 가능한 예시를 들어보도록 한다.
7. 수행한 문장을 기록하고 활동을 마무리한다.</td></tr>
<tr><td colspan="2">국세청 연말정산 참치꽁치찜
경 찰 청 창 살 돌솥비빔밥
상담 담당선생님 숯불불고기</td><td colspan="2">들의 쿵깍지는 깐 쿵깍지인가 안 깐 쿵깍지인가.
깐 쿵깍지면 어떻고 안 깐 쿵깍지면 어떠냐.
깐 쿵깍지나 안 깐 쿵깍지나 쿵깍지는 다 쿵깍지인데</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">글자 수를 점차 늘려준다 / 문장수준을 높인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">글자 수를 줄여준다 / 일상 사용빈도가 높은 문장을 제공한다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 참여자의 인지기능과 학력을 고려하고, 가급적 일상에서 사용하는 문장을 활용하여 참여자가 적극적으로 참여하도록 유도한다.
• 집단 활동 시, 수행 실패로 참여자의 자존감이 상하지 않도록 고려한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 활동의 반복으로 일반화를 통해 기능을 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 활동 시 가장 많이 수행한 글자 수를 기록하여 회기 별로 비교할 수 있다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td>5-나-6-1
(5분류-인지기능-장기기억력-회상활동)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="3">회상활동</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="3">• 제시된 주제에 맞는 사진 및 영상자료를 보고 떠오르는 기억의 회상을 통해 기억력과 언어능력, 상호작용 등을 강화할 수 있다.
• 과거에 고착된 감정들을 긍정적으로 표현하도록 해주며, 정서적 안정을 제공한다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="2">주제와 관련된 사진이나 영상자료, 실제 사물</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="3">■ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="2">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="2">월 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="3">1. 도입
① 간단하게 자기소개나 지남력 훈련을 하고, 가벼운 게임이나 준비동작을 통해 활동 전 이완을 유도한다.
② 수급자에게 프로그램 내용과 진행 방법을 충분하게 설명하여 이해하도록 한다.
③ 주제와 관련된 사진이나 그림, 영상을 준비한다.
2. 전개
① 각 주제와 세부적인 내용에 따라 프로그램을 진행한다.
② 수급자의 과거 경험과 관련된 이야기들을 이끌어 내기 위해 요양보호사는 질문을 통해 다양한 대답과 반응을 유도한다.
3. 마무리
① 실시한 프로그램의 내용을 다시 한번 정리하고, 가벼운 스트레칭이나 이완 활동으로 프로그램을 마무리한다.

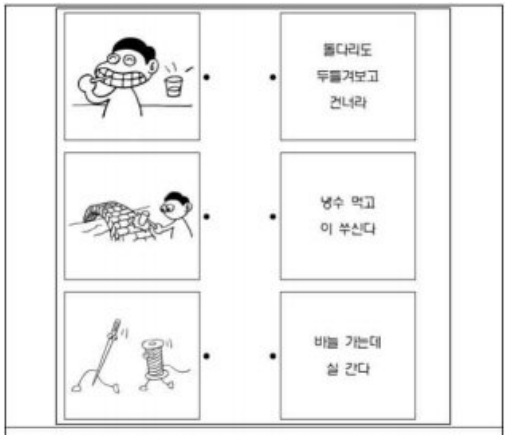
<회상활동 프로그램의 예>
<table><tr><th>주제</th><th>프로그램 내용</th><th>준비물</th></tr><tr><td>자기소개하기</td><td>이름, 가족관계, 고향 등에 대해 이야기를 나눈다.</td><td>관련 사진</td></tr><tr><td>전통 놀이</td><td>어린 시절 놀이나 전통 놀이에 대해 이야기를 나눈다.</td><td>구슬, 딱지, 윷, 팽이 등</td></tr><tr><td>계절 이야기</td><td>계절과 관련된 추억, 음식, 사물에 대해 이야기를 나눈다.</td><td>관련 사진이나 사물</td></tr><tr><td>명절 풍경</td><td>명절의 의미와 전통, 음식과 관련된 추억에 대해 이야기를 나눈다.</td><td>관련 사진이나 사물</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table></td></tr>
</table>

	 **<회상활동 자료 예시: 여름 풍경>**		
방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	다양한 질문과 시범 및 설명을 요청한다 / 주제를 다양화한다
		▼	다양한 자료를 제시해 준다 / 일상의 보편적 주제를 제공한다
주의사항	• 참여자의 인지기능과 학력을 고려하고, 가급적 보편적 주제를 활용하여 참여자가 적극적으로 참여하도록 유도한다. • 집단 활동 시, 가급적 모든 참여자에게 발언 기회가 골고루 제공되도록 한다.		
알아두기	• 그림이나 사진보다는 영상이나 실제 사물이 회상 자극을 더욱 강화할 수 있다.		
기록	• 활동 시 프로그램 중간에 수급자의 변화상태, 참여 태도, 상호작용 등을 관찰하고 기록한다.		

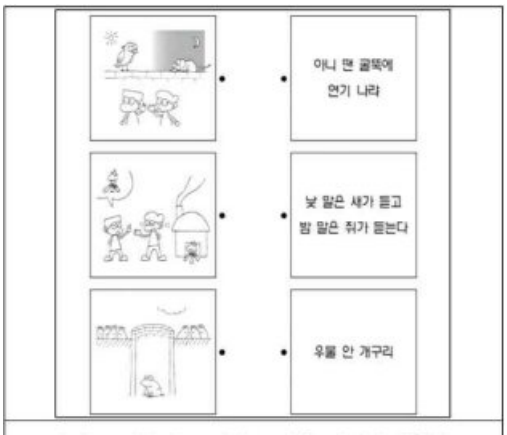
활동코드	5-나-8-1 (5분류-인지기능-언어이해력-속담 맞추기)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**속담 맞추기**		
활동 목적	• 제시된 속담을 듣고 그 뜻에 맞는 그림을 찾는 과제를 통해 언어능력과 집중력 등을 강화할 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	속담 카드, 종이, 연필	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 ■ 교육	□ 놀이/여가 ■ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 15분	
	빈도	주 1~2회	

방법 (순서)

1. 오늘 할 활동에 대해 설명한다.
2. 속담이 적힌 카드를 보여주고 소리 내 읽도록 한다.
3. 이때, 잘 수행하지 못하거나 글을 읽지 못하는 경우에는 요양보호사가 불러주는 것을 듣고 따라 말하도록 진행한다.
4. 제시된 속담의 뜻이 무엇인지 설명하도록 하고, 답하지 못하는 경우에는 3가지 보기를 제시하고 선택하도록 한다. 보기를 제공하였음에도 불구하고 맞추지 못한 경우에는 내용을 설명해 준다.
5. 수행 가능하다면, 종이에 연필로 간단하게 그림으로 그려보도록 한다.
6. 속담에 맞는 그림을 선택하도록 한다.
7. 수행한 속담과 뜻을 다시 한번 점검하고 활동을 마무리한다.



☀ 위의 보기에서 그림과 속담을 의미가 통하는 것끼리 연결해보세요.



☀ 위의 보기에서 그림과 속담을 의미가 통하는 것끼리 연결해보세요.

방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	그림으로 그려보게 한다 / 사용빈도가 낮은 속담을 제공한다
		▼	쉬운 그림을 제시한다 / 사용빈도가 높은 속담을 제공한다
주의사항	• 수급자의 인지기능과 학력을 고려하고, 가급적 일상에서 사용하는 속담을 활용하여 참여자가 적극적으로 참여하도록 유도한다. • 반복적인 실패로 수급자의 자존감이 상하지 않도록 한다.		
기록	• 활동 시 수급자의 설명내용을 기록하여 회기 별로 비교할 수 있다.		

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">5-나-11-1
(5분류-인지기능-판단력-생활상식 정보 판단하기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">생활상식 정보 판단하기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 일상생활과 관련된 상식 정보의 판단을 통해 판단력과 문제해결능력, 일상생활수행능력 등을 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">메모지, 필기도구</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
■ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
■ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 10분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 1~2회</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 오늘 할 활동에 대해 설명한다.
2. 일상생활에서 활용되는 기본 상식 정보에 대한 질문을 2~3가지 묻는다.
3. 오늘 뉴스에서 나온 정보와 관련된 질문이나 일상의 특정 상황을 가정하여 예로 든 질문을 2~3가지 제공한다.
4. 기본적으로 각 질문에 대한 보기를 3~4가지 제공하며, 수급자의 수준을 고려하여 보기를 줄이거나 보기 없이 수행할 수 있다.
5. 수행한 내용을 다시 한번 점검하고 활동을 마무리한다.</td></tr>
<tr><td colspan="2">☀ 몸이 아플 때 찾는 곳은?
① 병원 ② 경찰서 ③ 공항 ④ 주민 센터

☀ 세탁기를 사용할 수 없는 것은?
① 바지 ② 수건 ③ 티셔츠 ④전화기

☀ 선거 투표를 하기 위해 가는 곳은?
① 주민 센터 ② 소방서 ③ 공항 ④ 터미널

☀ 음식의 재료를 사기 위해 가는 곳은?
① 마트 ② 법원 ③ 병원 ④ 치매센터</td><td colspan="2">☀ 신호등은 어떤 색일 때 건너야 하나요?
① 빨간색 ② 노란색 ③ 초록색

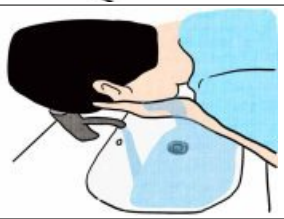
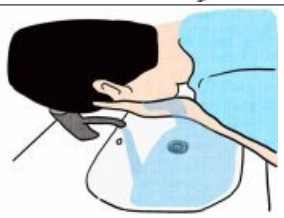
☀ 뜨거운 물에 손이 데였을 때 하는 것은?
① 차가운 물에 손을 식힌다.
② 계속 하던 일을 한다.
③ 된장을 바른다.
④ 통증이 있을 때 약을 먹지 말고 참는다.

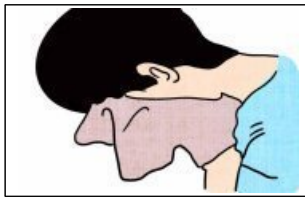
☀ 해외로 놀러갈 때 가야하는 곳은?
① 치매센터 ② 공항 ③ 법원 ④ 터미널

☀ 불이 났을 때 전화해야하는 번호는?
① 112 ② 113 ③ 114 ④ 119</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">질문의 범주를 다양하게 하거나 보기를 제공하지 않는다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">질문의 범주를 한정하거나 보기를 제공한다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 수급자의 인지기능과 학력을 고려하고, 수행 실패로 자존감이 상하지 않도록 한다.
• 가급적 수급자의 관심 분야나 일상에서 사용하는 내용을 질문하여 적극적으로 참여하도록 유도한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 활동의 반복으로 응급상황 대처 능력이나 일상생활의 독립성을 강화할 수 있다.</td></tr>
</table>

활동코드	5-다-1-1 (5분류-일상생활활동-세수하기-세수하기)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**세수하기**		
활동 목적	• 개인위생과 청결 상태를 유지하며, 세수하기 활동을 독립적으로 수행할 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	비누・세정제, 수건, 세면대	
서비스 제공영역	■ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 10분	
	빈도	일 1~2회	

방법 (순서)

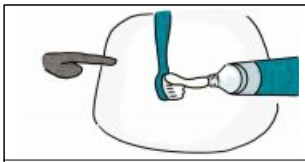
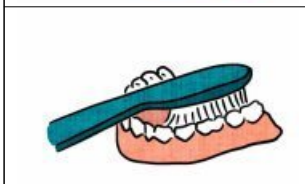
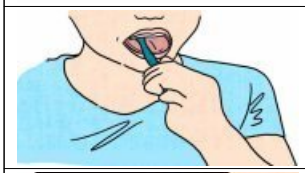
	・물 틀기: 수압과 온도를 조절하여 물을 튼다.
	・물 적시기: 양손에 물을 충분히 적신다.
	・얼굴 헹구기: 얼굴에 구석구석 물을 적셔서 헹군다.
	・거품으로 문지르기: 세정제나 비누를 사용하여 거품을 내고 얼굴에 골고루 비누 거품을 문지른다.
	・거품 헹구어 내기: 거품이 남아 있지 않도록 물로 충분히 헹구어 낸다.
	・물 잠그기: 수도에 물이 새지 않도록 물을 잠근다.

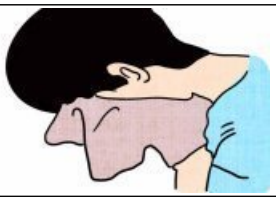
<table>
<tr><td></td><td>
<table>
<tr><td>  </td><td>· 물기 닦기: 수건으로 얼굴과 목을 골고루 닦아 물기를 제거한다.</td></tr>
</table>
1. 세수하기 활동에 대해 설명하고, 도구와 순서를 점검한다.
2. 활동을 수급자의 인지기능이나 신체기능 수준에 따라 5~7단계 또는 2~4단계로 나누어 수행하도록 연습한다.
3. 각 단계별 수행이 점차 익숙해지면 도움이나 단서의 양을 줄이고, 전체 활동을 한 번에 수행하도록 한다.
4. 사용한 도구를 정리하고, 활동을 마무리한다.
</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움 수준</td><td>▲</td><td>모든 동작을 한 번에 완료한다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 바닥에 물기가 있을 경우 낙상예방에 주의한다.
• 물 온도 조절에 주의하도록 한다.
• 매일 일과에서 반복하는 일이므로 무리가 되지 않는 범위에서 할 수 있도록 도와주고 습관화시킨다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 수도꼭지 모양에 따라 물을 틀기 위한 방법을 알려줘야 한다.
• 도움이 필요한 단계, 엉뚱하게 수행하는 단계, 생략된 단계를 관찰한다.
▷세수하기를 혼자서 할 수 있다면 지속적으로 지지하며 기능을 유지하도록 한다.
▷어렵거나 도움이 필요한 단계는 올바른 방법을 안내하여 반복하여 연습하고 혼자서 할 수 있도록 한다.
▷스스로 세수를 시작하지 못한다면 첫 단계부터 순차적으로 도움을 받아 훈련하도록 한다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	5-다-2-1 (5분류-일상생활활동-양치질하기-양치질하기)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**양치질하기**		
활동 목적	• 구강위생과 관련한 청결 상태 유지하며, 양치질 활동을 독립적으로 수행할 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	치약, 칫솔, 양치 컵, 수건	
서비스 제공영역	■ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 15분	
	빈도	일 3회	

방법 (순서)

1. 양치하기 활동에 대해 설명하고, 도구와 순서를 점검한다.
2. 활동을 수급자의 인지기능이나 신체기능 수준에 따라 5~7단계 또는 2~4단계로 나누어 수행하도록 연습한다.
3. 각 단계별 수행이 점차 익숙해지면 도움이나 단서의 양을 줄이고, 전체 활동을 한 번에 수행하도록 한다.
4. 사용한 도구를 정리하고, 활동을 마무리한다.

	· 치약 칫솔에 짜기: 적절한 악력으로 적당한 양의 치약을 칫솔에 짠다.
	· 어금니 안, 밖 닦기
	· 어금니 씹는 면 닦기
	· 앞니 위, 아래, 안쪽, 바깥쪽 닦기
	· 혀 닦기: 구토가 나지 않도록 혀 앞쪽을 닦는다.
	· 입안 헹구기: 치약이 남지 않도록 충분히 헹군다.

<table>
<tr><td></td><td colspan="3"><table><tr><td>  </td><td>· 물기 닦기: 수건으로 얼굴과 입 주변을 골고루 닦아 물기를 제거한다.</td></tr></table></td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>모든 동작을 한 번에 완료한다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 잘못된 칫솔질은 잇몸을 손상시킬 수 있으므로 주의한다.
• 칫솔질의 자극으로 구토나 심한 경우 질식을 일으킬 수 있다.
• 수급자가 사용하는 칫솔과 치약을 고려하여 적용할 수 있도록 한다.
• 구강건강 상태에 따라 구강세정용품을 사용하거나 추가로 적용할 수 있다.
• 매일 일과에서 반복하는 일이므로 무리가 되지 않는 범위에서 할 수 있도록 도와주고 습관화시킨다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 수도꼭지 모양에 따라 물을 틀기 위한 방법을 알려줘야 한다.
• 틀니를 빼서 세정제를 활용하여 세척할 수 있다.
• 치약짜개를 활용하면 손에 힘이 없어도 쉽게 짤 수 있다.
• 도움이 필요한 단계, 엉뚱하게 수행하는 단계, 생략된 단계를 관찰한다.
▷양치질을 혼자서 할 수 있다면 지속적으로 지지하며 기능을 유지하도록 한다.
▷어렵거나 도움이 필요한 단계는 올바른 방법을 안내하여 반복하여 연습하고 혼자서 할 수 있도록 한다.
▷스스로 양치질을 시작하지 못한다면 첫 단계부터 순차적으로 도움을 받아 훈련하도록 한다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td>5-다-7-1
(5분류-일상생활활동-화장실 사용-화장실 사용)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="3">화장실 사용</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="3">• 화장실 사용을 유지하도록 변기 사용 및 이동을 돕는다.
• 원활한 배설활동은 심리적 만족감과 생리적 기능을 유지시켜 준다.
• 배설 기능을 가능한 한 독립적으로 조절할 수 있게 도와 건강관리 및 삶의 질 향상을 돕는다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="2">소변기, 대변기, 화장지, 비데, 휠체어, 이동식 변기</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="3">■ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="2">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="2">일 6~8회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="3">1. 화장실 변기 사용
① 수급자를 옆에서 부축하여 화장실 안의 변기 앞까지 이동한다.
② 편마비인 경우, 건강한쪽 다리에 체중을 싣고 축으로 삼아 몸을 돌려서 방향을 바꿔준다.
③ 마비쪽 손은 허리를 지지하여 유지하고 다른 손으로 바지를 내려준다.
④ 천천히 변기에 앉히고, 앉은 자세가 편안한지 확인한다.
⑤ 손이 닿는 곳에 물티슈나 화장지를 잘 보이게 둔다.
⑥ 수급자가 불편해하지 않게 밖으로 나가서 기다릴테니 용무를 마치면 불러달라고 이야기한다.
⑦ 용무를 마치고 나서는 건강한쪽 발을 뒤로 살짝 당기도록 한 후, 요양보호사의 발을 수급자의 다리 사이에 집어넣는다.
⑧ 팔을 요양보호사의 목에 두르도록 한 뒤, 구령에 맞추어 천천히 일으켜 세운다.
⑨ 건강한쪽 손으로 바지를 올리게 하고 마지막에 손을 씻도록 유도한다.

2. 이동식 변기 사용
① 침대 높이를 이동식 변기와 같도록 맞춘다. 안전을 위해 이동식 변기 앞에 미끄럼방지 매트를 깔아준다.
② 편마비의 경우에는 이동식 변기를 건강한쪽으로 비스듬하게 30~45도 각도에 두고 부축해서 이동하여 변기에 앉힌다.
③ 수급자가 시선을 불편해하지 않도록 배설 중에는 파티션이나 수건 등으로 하반신을 가려준다.
④ 수급자가 용변 보는 소리가 나는 것에 불편해하지 않도록 음악을 틀어준다.
⑤ 호출기는 손이 닿는 위치에 두어 도움이 필요할 때나 배변 종료 시 알릴 수 있도록 한다.
⑥ 배설 후에는 즉시 배설물을 처리하고 창문을 열어 환기를 한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>모든 동작을 한 번에 완료한다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 잘 미끄러지지 않는 신발을 신고, 활동하기 쉬운 복장을 입는다. 이동 중에 휠체어</td></tr>
</table>

	바퀴나 팔걸이에 옷이 걸리지 않도록 유의한다. • 낙상 예방을 위해 화장실 조명은 밝게 유지하고 바닥은 물기가 없어야 한다. 화장실 바닥에는 매트를 치우거나 고정하도록 하여 걸려 넘어지지 않도록 한다. • 휠체어로 이동할 때는 반드시 브레이크가 잠긴 것을 확인하고, 발은 발판에 올려놓는다. • 매일 일과에서 반복하는 일이므로 무리가 되지 않는 범위에서 할 수 있도록 도와주고 습관화시킨다. • 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다. • 배설 후 용변의 색이나 혼탁의 유무, 양, 배설 시간 등 배설상태에 이상이 있을 때는 즉시 관리자에게 알린다.
알아두기	• 쉽게 입고 벗을 수 있는 옷을 활용하면 과정이 쉽다. • 배변 과정을 그림 혹은 순서로 화장실에 준비하고 수행하도록 하면 좋다. • 보행이 불가능할 경우 이동식 변기를 사용하면 쉽다. • 도움이 필요한 단계, 엉뚱하게 수행하는 단계, 생략된 단계를 관찰한다. ▷화장실 사용을 혼자서 할 수 있다면 지속적으로 지지하며 기능을 유지하도록 한다. ▷어렵거나 도움이 필요한 단계는 올바른 방법을 안내하여 반복하여 연습하고 혼자서 할 수 있도록 한다. ▷스스로 화장실 사용을 시작하지 못한다면 첫 단계부터 순차적으로 도움을 받아 훈련하도록 한다.
기록	• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.

<table>
<tr><td>활동코드</td><td>5-다-9-1
(5분류-일상생활활동-이동하기-휠체어 이동)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="3">휠체어 이동</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="3">• 이동을 통해 일상의 활동 범위가 확장된다.
• 자립심 회복과 근·골격계를 비롯한 신체기능, 인지기능을 유지하는데 도움이 된다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td colspan="3">도구 및 재료 | 휠체어, 침대</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="3">■ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="2">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="2">일 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="3">1. 바닥에서 휠체어로 이동
① 수급자의 건강한 쪽에 휠체어를 비스듬하게 놓는다.
② 브레이크로 바퀴를 고정한 채로 발 받침대를 접어둔다.
③ 요양보호사는 수급자의 건강한 편에 앉아서 휠체어로 옮겨 앉는 목적과 방법을 설명한다.
④ 마비 쪽 손은 배 위에 모아주고, 마비 쪽 발 아래로 건강한 쪽 발을 넣어 발목을 포개어 준다.
⑤ 허벅지와 어깨에 손을 얹고 몸을 건강한 쪽으로 돌려서 눕힌다. 양 무릎을 모아서 구부린다.
⑥ 한 손으로는 수급자의 머리 아래를 받치고, 다른 손으로는 등 뒤를 지지해준다.
⑦ 요양보호사는 이동 구호에 맞춰서 수급자를 일으켜 앉힌다.
⑧ 쓰러지지 않도록 수급자의 건강한 손으로 바닥을 짚어 지지하도록 한다.
⑨ 상체를 지지한 채 마비 쪽 다리를 바르게 펼쳐서 앉히고 자세가 안정적인지 확인한다.
⑩ 수급자는 몸을 앞으로 숙이도록 하고 손을 내밀고 요양보호사가 어깨와 허리를 지지해준다.
⑪ 팔에 힘을 준 채로 무릎을 펴면서 상체를 천천히 일으킨다.
⑫ 균형을 유지하기 위해 건강한 쪽 손으로 휠체어 팔걸이를 잡고, 완전히 다리를 펴고 바르게 서도록 돕는다.
⑬ 요양보호사가 허리를 지지한 채로 수급자는 건강한 쪽 다리에 체중을 실어 축으로 삼아 몸을 돌려서 천천히 휠체어에 앉힌다.
⑭ 수급자의 건강한 쪽 손으로 휠체어 팔걸이를 붙잡게 하고, 가능한 스스로 휠체어에 깊숙이 앉도록 유도한다.
⑮ 발 받침대를 다시 내리고 양쪽 발을 올려준다.
⑯ 자세가 편하고 안정적인지 확인한다.

2. 침상에서 휠체어로 이동
① 수급자의 건강한 쪽에 휠체어를 비스듬하게 놓는다.
② 브레이크로 바퀴를 고정한 채로 발 받침대를 접어둔다.
③ 요양보호사는 침대에서 휠체어로 옮겨 앉는 목적과 방법을 설명한다.
④ 침대 높이를 걸터앉았을 때 바닥에 발이 닿을 수 있도록 조절한다.</td></tr>
</table>

	⑤ 이동하는 방향의 침대 난간을 내린다. ⑥ 마비된 쪽 팔을 건강한 쪽 손으로 잡아 배 위에 모아주고, 무릎은 세우게 한다. ⑦ 요양보호사의 한 손은 수급자의 어깨, 다른 손은 허리 아래에 집어넣는다. ⑧ 이동 구호에 맞춰 일으킨다. 도움 하에 이동이 가능하면 구호에 맞춰 최대한 수급자가 스스로 움직인다. ⑨ 요양보호사가 상체를 지지한 채로 무릎 아래에 손을 넣고 수급자의 몸을 돌려서 다리를 침대 밑으로 내린다. ⑩ 건강한 쪽 손에 체중을 실어 바닥을 지지하도록 한다. 이때 발 간격을 충분히 벌리고 마비된 발을 지지해주어 자세가 안정적이도록 한다. ⑪ 신발을 신기고, 안정적으로 양발이 바닥을 딛고 있는지 확인한다. ⑫ 수급자의 양 다리 사이에 요양보호사의 발을 집어넣고, 허리를 잡고 이동 구호에 맞춰 천천히 일으킨다. ⑬ 건강한 쪽 다리에 체중을 실어 축으로 삼아 몸을 돌려서 천천히 휠체어에 앉힌다. ⑭ 수급자의 양팔은 앞으로 모으게 유도하고 겨드랑이 아래에 요양보호사의 손을 넣어 두 손을 마주 잡아 손목을 단단히 고정한다. ⑮ 수급자의 허리를 약간 숙이게 하고 이동 구령에 맞춰 몸을 끌어올려 휠체어에 깊숙하게 앉힌다. ⑯ 발 받침대를 내리고 양쪽 발을 올려준다. ⑰ 자세가 편하고 안정적인지 확인한다. 휠체어에서 침상으로 이동은 반대로 실시한다. **3. 휠체어 조작 및 이동** ① 휠체어 조작이 가능한 대상자의 경우, 가벼운 신체운동을 위해 휠체어로 실내 및 실외 이동 활동을 실시한다. 편마비 대상자도 비마비측으로 활동수행을 권장한다. ② 활동을 시작하기 전 조작장치나 발판 또는 팔걸이 등의 위치, 바퀴 상태 등을 확인하고, 체중이 한쪽으로 치우치지 않도록 휠체어에 앉은 자세의 정렬을 확인한다. ③ 휠체어 조작 방법을 재확인하며 설명한다. ④ 시작 시간을 확인하고, 수급자에게 미리 이동 정도와 활동 시간 등을 안내한다. ⑤ 마비된 손을 잡아서 다리 위에 모아준다. 마비된 발을 발판 위에 올려준다. ⑥ 휠체어 조작훈련을 진행하고, 요양보호사는 옆에서 지켜보며 방향을 잡지 못하거나 턱에 걸렸을 경우에 도움을 제공한다. ⑦ 목표했던 시간이나 위치까지 이동을 완료하면 침상으로 옮겨 자세를 편하게 하고 휴식을 취하도록 한다. ⑧ 활동 수행에 대한 이야기를 나누고 훈련을 마무리한다.		
방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	이동 거리를 늘린다 / 가능한 스스로 하도록 한다
		▼	실내에서만 이동하며, 거리를 줄인다 / 도움의 양을 늘린다
주의사항	• 이동 중에 부목, 유치도뇨관 등이 있는 경우 당겨지지 않도록 하고, 휠체어 바퀴나 팔걸이에 옷이 걸리지 않도록 주의한다. • 스스로 움직일 수 없는 수급자는 욕창 방지 방석을 사용하여 1~2시간 간격으로 자세를 바꿔주고, 휠체어에 3시간 이상 두지 않는다.		

	• 휠체어에 수급자를 앉힌 채 혼자 두지 않도록 하고, 휠체어에 타고 내릴 때는 반드시 브레이크를 잠그고 발판에 발을 올려 둔다.
알아두기	• 휠체어 선택 시 수급자의 체형을 고려하여 불편하지 않도록 한다. • 이동에 불편함이 없도록 휠체어 핸들, 팔 받침, 브레이크, 발 받침대, 타이어 등을 잘 점검한다.
기록	• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.

기능회복훈련 매뉴얼 기능수준 6분류 활동

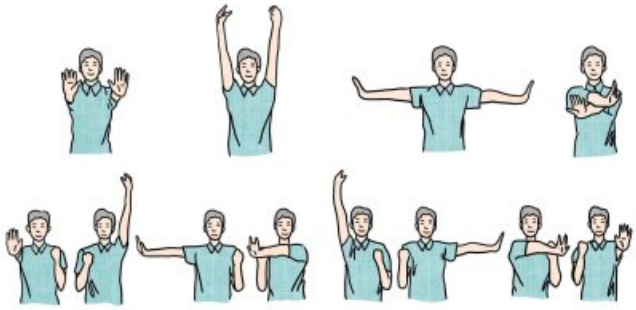
영역	항목	활동	시간	빈도
신체기능	상지관절운동	치매예방체조	하루 15분	주 3~4회
	상지관절운동	타월체조	하루 15분	주 3~4회
	상지근력	세라밴드운동	하루 15분	주 1~2회
	상지근력	상지근력운동	하루 15분	주 1~2회
	상지유연성	상지유연성운동	하루 10분	주 1~2회
	균형능력	골반경사운동	하루 15분	주 1~2회
	균형능력	발끝 운동	하루 15분	주 1~2회
	협응능력	조화운동	하루 15분	주 1~2회
	협응능력	수공예활동	하루 30분	월 1~2회
인지기능	시간지남력	달력일기쓰기	하루 10분	일 1회
	주의력	특정 글자 찾기	하루 10분	주 1~2회
	주의력	거꾸로 말하기	하루 10분	주 1~2회
	단기 기억력	이름 맞추기	하루 10분	주 1~2회
	작업 기억력	카드 짝 맞추기	하루 10분	주 1~2회
	시공간 기능	길 찾기	하루 10분	주 1~2회
	시공간 기능	미션! 줄 잇기	하루 30분	월 1~2회
	문제해결능력	원예활동	하루 30분	월 1~2회
	사회적 상호작용	스티커 뺏기	하루 30분	월 1~2회
일상생활활동	세수하기	세수하기	하루 10분	일 1~2회
	양치질하기	양치질하기	하루 15분	일 3회
	화장실 사용	화장실 사용	하루 30분	일 6~8회
	이동하기	휠체어 이동	하루 30분	일 1~2회
	이동하기	지팡이 이동	하루 30분	일 1~2회

활동코드	6-가-1-1 (6분류-신체기능-상지관절운동-치매예방체조)	실시형태	■ 개별 ■ 집단
활동명	**치매예방체조**		
활동 목적	• 체조를 통해 관절구축을 예방하고, 근 위축 및 관절의 통증을 최소화 할 수 있다. • 체조를 통해 수급자의 잔존기능 활용과 자기관리 유지에 도움을 준다.		
준비사항	도구	등받이 있는 의자	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 ■ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 15분	
	빈도	주 3~4회	

방법 (순서)

1. 체조를 실시하기 전에 긴장된 근육을 이완시키기 위해 호흡을 먼저 실시한다.
2. 치매예방체조 중 상지관절을 사용하는 안전하고 쉬운 난이도의 다음 7가지 동작으로 구성된 체조를 순서대로 2세트 반복 실시한다.

① 손 운동(박수)	 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (주먹박수 - 일반박수 - 손끝박수 - 일반박수 - 손바닥박수 - 일반박수 - 손목박수 - 일반박수)
② 손 운동(쥐기)	 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (일반박수 - 가로박수 - 가로쥐기 - 깍지끼기)

③ 온몸 자극하기	 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (머리 두드리기 - 어깨 두드리기 - 엉덩이 두드리기 - 일반박수)
④ 팔 운동	 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (양팔 앞으로 밀기 - 양팔 위로 밀기 - 양팔 옆으로 밀기 - 양팔 교차하여 밀기 - 한팔씩 번갈아 밀기)
⑤ 온몸 자극하기	 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (머리 두드리기 - 어깨 두드리기 - 엉덩이 두드리기 - 일반박수)
⑥ 기 만들기	 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (기운 모으기 - 기운 키우기 - 기운 크게 키우기 - 기운 펼치기)
⑦ 온몸 가다듬기	 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다.

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">(크게 숨 들여 마시기 - 크게 숨 내쉬기 - 숨 들여 마시기 - 숨 내쉬기)
3. 모든 동작을 2세트씩 완료한 후에는 이완과 안정을 위해 간단하게 스트레칭을 실시하여 마무리하고, 다음 활동을 기약한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움 수준</td><td>▲</td><td>동작의 종류를 점차 늘려준다 / 가동범위를 넓힌다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>동작을 쉽게 구성한다 / 앉아서 수행하거나 가동범위를 좁힌다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 반응에 격려와 보상을 하고, 수급자들에게 참여를 강요하지 않고 함께 할 수 있도록 이끌어준다.
• 운동시간은 수급자의 생활 리듬에 맞추어 함께 상의 후 정하는 것이 좋다.
• 쉽게 이해할 수 있는 간단한 동작을 선택한다.
• 신체활동을 원하지 않거나 어려워하는 경우에는 무리하지 말고, 휴식이나 수급자가 원하는 다른 활동을 하도록 돕는다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 단순하면서도 리듬감 있는 반복 동작으로 구성하고 음악과 함께 하는 것이 좋다.
• 개별활동 보다는 집단활동으로 진행하면 동기 및 상호작용 증진의 효과가 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용 및 특이사항 발생 시 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">6-가-1-2
(6분류-신체기능-상지관절운동-타월체조)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">타월체조</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 체조를 통해 관절구축을 예방하고, 근 위축 및 관절의 통증을 최소화 할 수 있다.
• 체조를 통해 수급자의 잔존기능 활용과 자기관리 유지에 도움을 준다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구</td><td colspan="3">등받이 있는 의자, 타월</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 ■ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 15분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 3~4회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 체조를 실시하기 전에 긴장된 근육을 이완시키기 위해 호흡을 먼저 실시한다.
2. 타월의 양끝을 잡고 앞에서 뒤로 천천히 들었다 내린다. 2회 반복한다.
3. 타월의 양끝을 잡고 오른쪽 옆으로 몸통을 돌린 채로 위로 올렸다가 내리고, 반대로 왼쪽 옆으로 몸통을 돌린 채로 위로 올렸다가 아래로 내린다. 2회 반복한다.
4. 타월을 4등분으로 접어서 오른손으로 타월의 끝을 잡고 왼쪽 어깨를 10회 천천히 두드린다. 반대로 왼손으로 타월을 잡고 오른쪽 어깨를 10회 두드린다.
5. 타월 한쪽 끝을 묶는다. 묶는 것이 힘들 때는 도와준다. 풀어지지 않게 매듭을 지은 후에는 오른손으로 타월을 잡고 팔을 크게 휘두르면서 등을 두드린다.
6. 타월을 다시 푼 후에 두 손으로 양끝을 조금 더 짧게 잡고, 오른쪽 옆으로 당겼다가 위쪽, 아래쪽, 왼쪽 옆 순으로 당긴다. 2회 반복한다.
7. 이완과 안정을 위해 간단하게 스트레칭을 실시하여 마무리하고, 다음 활동을 기약한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">동작의 종류를 점차 늘려준다 / 가동범위를 넓힌다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">동작을 쉽게 구성한다 / 앉아서 수행하거나 가동범위를 좁힌다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 반응에 격려와 보상을 하고, 수급자들에게 참여를 강요하지 않고 함께 할 수 있도록 이끌어준다.
• 운동시간은 수급자의 생활 리듬에 맞추어 함께 상의 후 정하는 것이 좋다.
• 쉽게 이해할 수 있는 간단한 동작을 선택한다.
• 신체활동을 원하지 않거나 어려워하는 경우에는 무리하지 말고, 휴식이나 수급자가 원하는 다른 활동을 하도록 돕는다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 단순하면서도 리듬감 있는 반복 동작으로 구성하고 음악과 함께 하는 것이 좋다.
• 개별활동 보다는 집단활동으로 진행하면 동기 및 상호작용 증진의 효과가 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 서비스 내용 및 특이사항 발생 시 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	6-가-4-1 (6분류-신체기능-상지근력-세라밴드 운동)	실시형태	■ 개별 ■ 집단
활동명	세라밴드 운동		
활동 목적	• 수급자의 상지근력운동을 유도한다. • 신체활동을 통해 긍정적인 에너지를 발산한다.		
준비사항	도구	의자, 요가매트, 세라밴드	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 ■ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 15분	
	빈도	주 1~2회	

방법 (순서)

1. 굴곡운동

① 세라밴드를 발에 걸고 양손으로 잡은 후 귀를 스치듯이 위로 들어 올린다.

② 큰 소리로 '위로~' 라는 구령을 함께 따라 하면서 정지 자세를 5초 동안 유지한다.

2. 신전운동

① 세라밴드를 양손으로 잡은 후 발끝에 밴드를 걸고 최대한 몸을 뒤로 뻗어 준다.

② 큰 소리로 '뒤로~' 라는 구령을 함께 따라 하면서 정지 자세를 5초 동안 유지한다.

3. 외전운동

① 세라밴드를 양손으로 잡은 후 발끝에 밴드를 걸고 최대한 양팔을 옆으로 뻗어 준다.

② 큰 소리로 '옆으로~' 라는 구령을 함께 따라 하면서 정지 자세를 5초 동안 유지한다.

4. 회전운동

① 어깨 넓이로 세라밴드를 잡은 후에 양팔을 머리 위로 들고 양옆으로 벌리면서 머리 뒤로 넘긴다.

② 큰 소리로 '머리 뒤로~' 라는 구령을 함께 따라 하면서 정지 자세를 5초 동안 유지한다.

방법 (난이도)	도구 · 재료	▲	세라밴드를 탄성도별로 준비한다
		▼	세라밴드를 탄력붕대나 수건 같은 재료로 대체하여 저항도에

<table>
<tr><td rowspan="3"></td><td></td><td></td><td>대한 부담을 줄인다</td></tr>
<tr><td rowspan="2">활동/도움 수준</td><td>▲</td><td>1회당 운동 횟수를 점차 늘려준다 / 탄성(저항력)을 높인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>가동범위를 50% 이내로 좁힌다 / 자세 유지 시, 도움을 제공한다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 어깨를 올리는 동작에서 통증이 발생하는지 확인한다.
• 활동 중 신체나 인지기능의 이상을 관찰하고, 필요한 경우 관리자에게 연락한다.
• 만족했는지 불편한 점은 없었는지 묻는다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 어깨가 굳어서 팔을 들어 올리는 동작을 수행하기 어려운 오십견과 같은 질환이 있는 경우에는 밤에 통증이 더 심해질 수 있으므로 주의가 필요하다.
• 회전근개파열과 같은 질환이 있는 경우에는 팔에 힘을 주고 움직일 때 팔을 들어 올릴 수는 있지만 운동범위의 차이가 발생할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 통증 유무를 기록한다.
• 활동에 대한 흥미 여부를 상/중/하로 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">6-가-4-2
(6분류-신체기능-상지근력-상지근력운동)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">상지근력운동</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 팔을 올리고 내리는 운동을 통해 상지의 근력 강화와 어깨의 관절 가동범위를 유지 및 증진 할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구</td><td colspan="3">물병 또는 아령</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 ■ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 15분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 천천히 양팔 올리기
① 의자에 앉아서 발 너비는 어깨넓이 만큼 벌리고 아령이나 물병을 양손에 들고 양팔을 귀 옆까지 최대한 올린다. 이 동작이 힘들면 팔이 바닥과 평행이 되는 어깨 높이까지 올린다.
② 팔을 최대한 올린 상태에서 천천히 팔을 내린다. 10회/1세트, 2세트로 운동을 한다.

2. 양팔을 가슴 높이에서 좌우로 벌리기(외전)
① 의자에 앉아서 발 너비는 어깨넓이 만큼 벌리고 아령이나 물병을 각각의 손에 들고 팔을 바닥과 평행이 되도록 가슴높이까지 올린다.
② 팔을 바닥과 평행이 되도록 유지하면서 팔을 좌우로 벌린다.
③ 4초를 세는 동안 시작 자세로 돌아오고 10회/1세트, 2세트 운동을 한다.

3. 양팔을 가슴 높이에서 교차하기(내전)
① 의자에 앉아서 발 너비는 어깨넓이 만큼 벌리고 아령이나 물병을 각각의 손에 들고 팔을 바닥과 평행이 되도록 가슴 높이까지 올린다.
② 팔을 바닥과 평행이 되도록 유지하면서 우측 팔은 좌측으로 좌측 팔은 우측으로 교차한다.
③ 4초를 세는 동안 시작 자세로 돌아오고 10회/1세트, 2세트 운동을 한다.

4. 팔꿈치 구부리고 펴기(상완이두근 굴곡)
① 의자에 앉아 양손에 아령이나 물병을 쥐고 발의 너비는 어깨 넓이 만큼 벌리며 팔은 몸통 옆에 두며 손바닥은 대퇴 부위를 향하도록 한다.
② 2초를 세는 동안 전완부를 회전하며 아령이나 물병을 천천히 들어 올리고 최대한 팔꿈치가 위 팔을 향하도록 동작을 수행한다.
③ 동작 후 천천히 아령이나 물병을 대퇴 부위를 향하여 내리고 10회/1세트, 2세트로 운동을 한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">1회당 운동 횟수 혹은 아령(물병)의 무게를 점차 늘려준다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">1회당 운동 횟수 혹은 아령(물병)의 무게를 낮춰준다</td></tr>
</table>

주의사항	• 무리하게 사지를 움직이거나 힘을 가하지 않도록 한다. • 동작 중에 근육에 경련이 일어나면 충분히 이완될 때까지 마사지를 하거나 운동을 일시적으로 중지한다.
기록	• 통증 발생 시 기록한다. • 각 동작별 수행 횟수 및 무게, 도움 정도를 기록한다.

활동코드	6-가-6-1 (6분류-신체기능-상지유연성-상지유연성운동)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**상지유연성운동**		
활동 목적	• 팔을 뻗는 동작으로 상지유연성을 유지 및 증진 할 수 있으며, 이를 통해 일상생활의 독립성을 강화할 수 있다.		
준비사항	도구	의자	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 10분	
	빈도	주 1~2회	
방법 (순서)	**1. 등 뒤에서 손 엇갈려 마주 잡기** ① 의자의 끝에 걸터앉아 오른손을 오른쪽 어깨 뒤로 넘겨서 손바닥이 등에 닿도록 팔을 뻗는다. 왼손은 팔꿈치를 굽혀 등 뒤로 손바닥이 향하도록 한다. ② 두 손의 중지는 가능한 서로 가깝게 닿도록 한 상태로 3초간 유지한 후 원래 자세로 돌아가서 10회씩 2세트 반복한다. 좌우 팔의 위치를 바꾸어 반복한다. **2. 손가락으로 벽 타고 걷기** ① 빈 벽을 마주 보고 서서, 한쪽 팔을 앞으로 뻗쳐 손가락이 벽에 닿도록 한다. ② 손가락이 벽 위로 미끄러지도록 하면서 작은 보폭으로 앞으로 나아간다. ③ 팔이 머리 위쪽으로 올라가면서, 얼굴이 벽을 마주보게 되면 얼굴을 팔의 반대쪽으로 돌려 볼이 벽을 향하도록 한다. ④ 발끝과 벽 사이의 거리가 0에 가까워지도록 팔을 최대한 올린 상태로 10초간 유지한 후 다시 천천히 손가락을 움직이며 내려온다. 10회씩 2세트 반복한다. ⑤ 반대편도 동일하게 수행한다.		
방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	수행 자세를 오래 유지하도록 한다
		▼	등받이 있는 의자나 휠체어에 앉은 상태로 진행한다
주의사항	• 무리하게 사지를 움직이거나 힘을 가하지 않도록 한다. • 동작 중에 근육에 경련이 일어나면 충분히 이완될 때까지 마사지를 하거나 운동을 일시적으로 중지한다. • 낙상 위험이 있는 수급자는 특별히 주의가 필요하다.		
알아두기	• 상체의 어깨의 유연성을 강화하면 머리를 빗거나 머리 위로 옷을 입을 때, 높은 곳에 있는 물건을 꺼낼 때 등의 일상 과제에서 독립성을 높일 수 있다.		
기록	• 각 동작별 손의 위치, 도움 정도를 기록한다.		

활동코드	6-가-8-1 (6분류-신체기능-균형능력-골반경사운동)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**골반경사운동**		
활동 목적	• 고관절 굴곡 및 골반 경사운동은 척추의 안정화 및 복부와 둔부의 긴장된 근육과 자세를 개선하고, 균형능력을 강화할 수 있다.		
준비사항	도구	매트, 모래주머니	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 15분	
	빈도	주 1~2회	

방법 (순서)

1. 의자에 앉아서 고관절(엉덩관절) 굴곡 하기

① 의자에 앉아서 고관절이 배꼽 위치까지 굴곡 하도록 한다.

② 이때, 상체를 앞으로 숙이지 않도록 주의해야 하며, 우측 고관절을 굴곡한 후 좌측 고관절을 굴곡 하도록 한다. 10회/1세트, 2세트로 운동한다.

③ 모래주머니를 사용하여 고관절 굴곡 운동을 시행 할 수도 있다.

시작자세	시행자세

2. 브릿지 자세 운동

① 딱딱한 바닥이나 매트리스 위에 누워서 무릎을 굴곡하고 발바닥을 바닥에 닿게 하고 팔은 몸통 양측 옆에서 손바닥은 지면을 향하게 한다.

② 고관절과 하부 등 근육을 사용하여 엉덩이를 2초 동안 바닥에서 들어 올리고 수급자의 상부 등 근육과 어깨는 바닥에 위치한다.

③ 4초를 세는 동안 하부 골반을 천천히 아래로 내려놓는다. 10회/1세트, 2세트로 운동한다.

시작자세	시행자세

<table>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>1회당 운동 횟수 혹은 모래주머니의 무게를 점차 늘려준다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>1회당 운동 횟수를 낮춰준다 / 체간을 지지해 준다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 동작 중에 근육에 경련이 일어나면 충분히 이완될 때까지 마사지를 하거나 운동을 일시적으로 중지한다.
• 낙상 위험이 있는 수급자는 특별히 주의가 필요하다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 통증 발생 시 기록한다.
• 각 동작별 수행 횟수 및 무게, 도움 정도를 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	6-가-8-2 (6분류-신체기능-균형능력-발끝 운동)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**발끝 운동**		
활동 목적	• 발끝 운동을 통해 종아리와 발목 근육의 근력 및 안정성을 회복하고, 균형능력을 강화할 수 있다.		
준비사항	도구	매트, 의자	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 15분	
	빈도	주 1~2회	

방법 (순서)

1. 앉은 자세에서 발끝으로 바닥 닿기

① 의자에 앉아 발 너비를 어깨넓이 정도로 한다.

② 의자에 앉은 상태에서 발뒤꿈치를 최대한 들어 올려 발끝만으로 바닥 닿기 자세를 2~4초 유지한다.

③ 숫자 4를 세며 바닥에 발뒤꿈치가 천천히 닿도록 한다.

2. 발끝 서기

① 발 너비를 어깨넓이 보다 약간 넓게 하여 기립 자세를 만든다.

② 균형 유지를 위하여 의자를 사용, 의자 등받이를 잡고 숫자 4까지 세며 다섯 발가락을 바닥에서 밀어준다. 2~4초 동안 이 자세를 유지한다.

③ 숫자 4를 세며 바닥에 발뒤꿈치가 천천히 닿도록 하고 10회/1세트, 2세트로 운동을 한다(발뒤꿈치가 바닥에 닿기 전에 다시 뒤꿈치를 들어 올리는 방법이 더 효과적임).

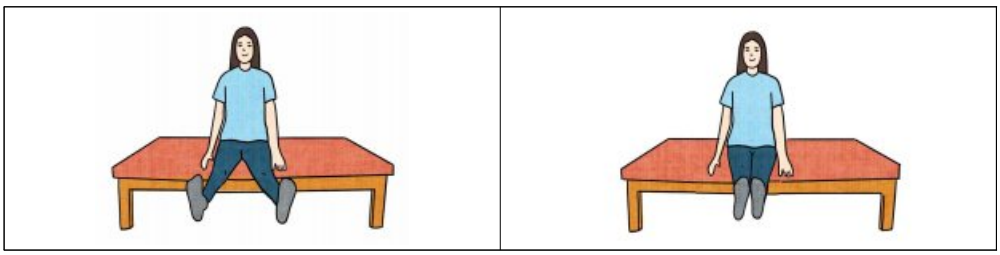
시작자세	시행자세

3. 발끝 박수치기

① 의자에 앉은 자세에서 양측 발의 발끝을 위로 올린 자세를 취한다.

② 양측 발의 엄지발가락끼리 마주치도록 발끝 박수치기를 10회/1세트, 2세트로 운동을 한다.

시작자세	시행자세

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">  </td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>1회당 운동 횟수를 점차 늘려준다 / 의자 없이 서서 진행한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>1회당 운동 횟수를 낮춰준다 / 체간을 지지해 준다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 동작 중에 근육에 경련이 일어나면 충분히 이완될 때까지 마사지를 하거나 운동을 일시적으로 중지한다.
• 낙상 위험이 있는 수급자는 특별히 주의가 필요하다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 통증 발생 시 기록한다.
• 각 동작별 수행 횟수, 도움 정도를 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td>6-가-10-1
(6분류-신체기능-협응능력-조화운동)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="3">조화운동</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="3">• 협응능력 향상을 통해 효율적인 움직임을 가능하게 하고, 일상생활동작 수행능력에 도움을 줄 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구</td><td colspan="2">의자, 공</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="3">□ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 ■ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="2">하루 15분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="2">주 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="3">1. 주먹 쥐었다 펴기
① 좌측 손 펴고 우측 손 주먹 쥐기, 우측 손 펴고 좌측 손 주먹 쥐기를 10회 2세트 반복한다.
② 음악에 맞추어 반복한다.

2. 손가락으로 다른 손바닥 찌르기
① 한 손의 손바닥은 펴고 반대쪽 손 검지로 손바닥을 찌르는 동작을 양손 교대로도 수행하여 10회 2세트 반복한다.
② 음악에 맞추어 반복한다.

3. 손바닥 교대로 뒤집기
① 우측 손바닥을 위로 향하게 하고 좌측 손바닥은 아래로 향하는 동작을 양손 교대로 10회 2세트 반복한다.
② 음악에 맞추어 반복한다.

4. 의자에 앉은 상태에서 팔과 다리를 교대로 들어 올리기
① 손과 발의 협응 운동을 향상하기 위해서 언어적 지시에 따라 우측 팔을 머리 위로 올리고 동시에 좌측 다리를 들어 올린다. 3초간 유지한다.
② 반대로 좌측 팔을 머리 위로 올리고 동시에 우측 다리를 들어 올린다. 3초간 유지한다.
③ 교대로 10회 2세트 반복하며, ‘청기백기 게임’ 등을 응용할 수 있다.

5. 앉은 자세에서 공 토스하기
① 의자에 앉은 자세에서 양손 또는 한 손으로 벽면에 부착된 지점에 공을 맞춘다. 10회 2세트 시행한다.
② 반대쪽 손으로도 반복하며, 발로도 한 발씩 교대로 시행한다.

6. 서 있는 자세에서 공 토스하기
① 가만히 선 자세에서 양손으로 공 토스하기를 10회 2세트 시행한다.
② 균형 능력이 좋다면 한쪽 다리를 들고 시행하거나, 옆으로 이동하면서 토스할</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">수 있다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>1회당 운동 횟수 혹은 동작의 종류를 점차 늘려준다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>1회당 운동 횟수 혹은 동작의 종류를 줄여준다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 반복적인 실패로 좌절하지 않도록 수준에 맞는 활동의 적용이 필요하다.
• 낙상 위험이 있는 수급자는 특별히 주의가 필요하다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 협응능력은 여러 가지 근육들이 작용하여 어떤 동작을 효과적으로 수행하는 능력으로 속도, 거리, 방향, 시간의 적절성과 근육의 긴장도를 조절하며 적절한 움직임을 수행하는 능력이다.
• 신체의 협응능력 저하로 낙상 위험성이 높은 수급자들의 균형과 협조성을 증진 시킬 수 있는 여러 가지의 협응성 운동을 수행하도록 하고 수급자들에게 손가락, 손, 눈, 다리가 다양한 신체가 협응되는 운동을 포함하는 것이 좋다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 각 동작별 수행 횟수 및 도움 정도를 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	6-가-10-2 (6분류-신체기능-협응능력-수공예활동)	실시형태	■ 개별 ■ 집단
활동명	**데굴데굴 그림그리기**		
활동 목적	• 다양한 크기와 형태의 구슬을 이용하여 자유롭게 그림을 그리는 과정을 통해 협응과 조절능력을 증진시킨다.		
준비사항	도구 및 재료	큰 테이블과 의자, 과자상자나 상자뚜껑 (구슬이 빠져나가지 않게 테두리가 있는 것), 물감, 구슬, 일회용 접시, 도화지	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	■ 놀이/여가 ■ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 30분	
	빈도	월 1~2회	
방법 (순서)	1. 오늘 할 활동에 대해 설명한다. 2. 과자상자와 구슬, 물감, 일회용 접시, 도화지 등 재료를 구분한다. 3. 과자상자의 안쪽 바닥에 도화지를 크기에 맞게 끼워준다. 4. 일회용 접시에 마음에 드는 색상의 물감을 짜고 소량의 물과 섞어 개어준다. 5. 그림을 그릴 구슬을 골라 물감이 담긴 일회용 접시위에 굴린다. 6. 구슬에 물감이 충분히 묻으면 구슬을 살짝 집어서 도화지위에 마음대로 굴린다. 7. 도화지 전체에 빈 부분이 없도록 다양한 색상의 구슬그림을 그려 완성한다. 8. 작품 소감에 대해 말하고, 주변을 정리한다. 		
방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	도구나 동작의 종류, 상호작용의 수준을 점차 늘려준다
		▼	도구나 동작을 단순화하고 도움의 양을 늘려준다
주의사항	• 참여자가 적극적으로 참여하도록 진행자가 먼저 시범을 보여줄 수 있다. • 구슬에 물감을 묻힐 때 접시를 쏟지 않도록 주의한다. • 물감이 옷에 묻지 않도록 주의한다.		
알아두기	• 구슬 대신 동그란 형태의 곡물(완두콩, 호두 등)을 사용할 수 있다.		
기록	• 활동 시 특이사항을 기록하고, 결과물을 촬영하여 둔다.		

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">6-나-1-1
(6분류-인지기능-지남력(시간)-달력일기쓰기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">달력일기쓰기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 일기쓰기를 통해 지남력과 기억력, 언어능력 등을 강화할 수 있다.
• 습관화하여 일상생활의 독립성을 유지하고 자립심을 회복하는 데 도움이 된다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">달력이나 일기장, 필기도구, 포스트잇, 스티커</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
■ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 10분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">일 1회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 달력일기쓰기에 대해 설명하고 도구를 준비한다.
2. 오늘 날짜, 날씨 등의 지남력 정보를 확인한다. 만약 수급자가 답하지 못하면 보기를 제시하거나 핸드폰 등으로 함께 확인하도록 할 수 있다.
3. 오늘 일과 중 기억나는 일에 대해 이야기를 나누고 약물복용, 병원 외래진료 등 수행했던 과제들을 점검한다.
4. 이야기를 통해 확인된 정보를 요약하여 함께 정리해보도록 한다.
5. 달력에 해당 날짜를 찾아 필기도구로 정리한 내용을 간략하게 적어본다. 강조하고 싶은 날짜에 스티커 등을 활용하여 표시할 수 있다.
6. 일간 혹은 주간에 실행해야 할 중요한 일이 있다면 포스트잇에 메모하여 붙이고 반복하여 확인할 수 있도록 한다(달력 외에 냉장고나 출입문 등에 붙이기도 가능).
7. 내용을 다시 한번 점검하고 활동을 마무리한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">달력 대신 일기장을 활용한다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">메모 양을 줄인다 / 예를 제시하거나 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 크기가 큰 달력으로 수행해야 하고, 수급자의 기능을 고려하여 글을 모르거나 쓰기가 어려우면 '○', '×' 표시나 스티커를 활용하여 스스로 참여하도록 유도한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 활동 전과 과정 중에 지남력과 관련된 질문의 반복을 통해 기능을 강화할 수 있다.
• 반복을 통한 메모의 습관화는 인지기능 저하를 보상할 수 있고 일상생활의 독립성 유지에 도움이 된다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 활동 시 특이사항을 기록하고, 사용한 달력을 모아 둔다.</td></tr>
</table>

활동코드	6-나-2-1 (6분류-인지기능-주의력-특정 글자 찾기)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**특정 글자 찾기**		
활동 목적	• 문단에서 미리 정해 둔 특정 글자 찾기를 통해 주의력과 기억력, 언어능력 등을 강화할 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	책이나 신문, 필기도구	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	■ 놀이/여가 ■ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 10분	
	빈도	주 1~2회	

방법 (순서)

1. 활동에 대해 설명하고, 책이나 신문 등을 준비한다.
2. 문장에서 미리 정해둔 특정 글자나 단어를 찾아 필기도구로 표시한다.
3. 처음에는 한 가지 글자로 수행하다가 익숙해지면 찾아야 하는 글자의 종류를 늘린다. 이때, 각 글자 마다 표시 방법(색깔이나 모양)을 다르게 한다.
4. 빠뜨리거나 오류가 있는지 표시한 내용을 함께 점검하고 활동을 마무리한다.

글자판에서 글자 '감'을 찾아 동그라미(O) 해보세요.

강	감	검	겜	곰	김	겡	귬	감
긍	강	겡	감	걍	굥	감	곰	갓
갓	깅	겡	깃	궁	굽	갑	감	갈
궁	강	굼	캄	감	귱	검	군	긴
감	칸	갑	캅	긍	캉	겝	갑	깁
킨	감	간	강	감	검	캄	감	겁
군	건	갈	겜	검	감	갭	감	캄

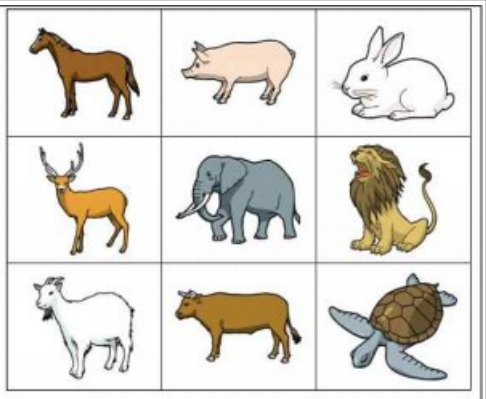
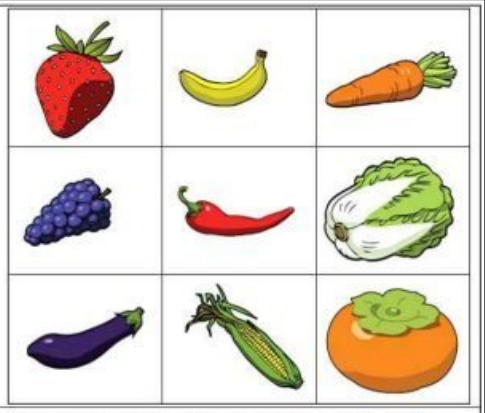
글자판에서 아래 단어들을 모두 찾아보세요.

건강 가족 행복 여행 식사 자식 여유

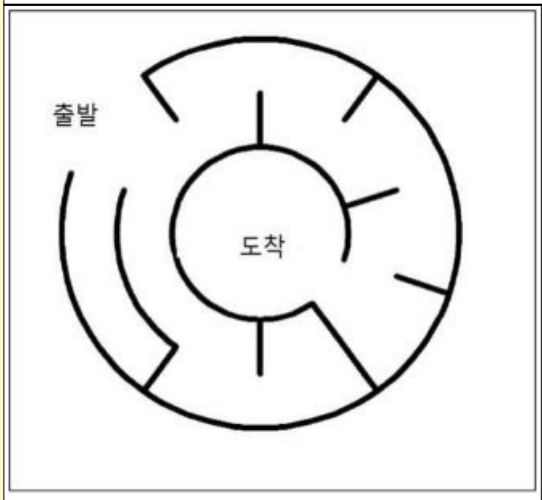
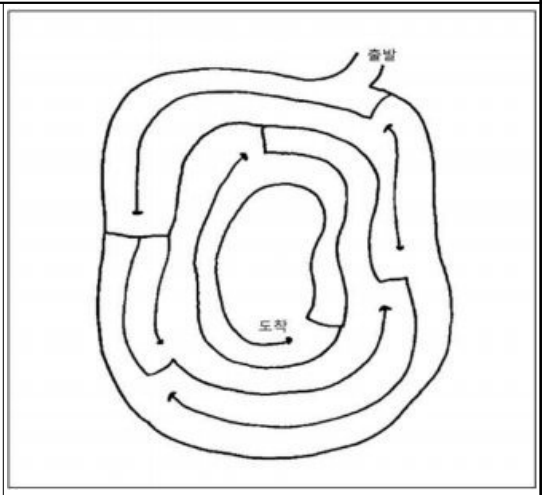
건	보	랑	나	무	미	라	유	자
프	자	아	식	가	역	시	해	태
우	유	랑	민	족	모	치	배	족
식	여	사	자	행	복	코	행	본
유	행	봉	가	식	채	태	사	싱
건	리	싱	사	장	주	건	자	건
자	건	식	간	강	자	감	강	힙

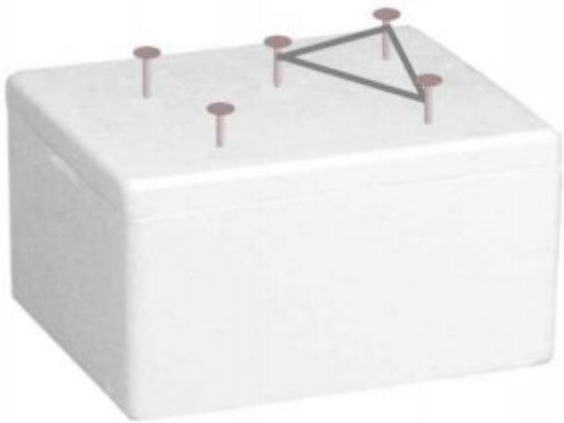
방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	글자나 단어 수를 늘린다 / 가능한 스스로 하도록 한다
		▼	글자나 단어 수를 줄인다 / 도움의 양을 늘린다
주의사항	• 수급자의 학력이나 기능 수준을 고려하여 가능한 스스로 참여를 유도한다.		
알아두기	• 글씨 크기가 크고 글씨 숫자가 적은 동화책을 활용하거나 좋아하는 노래 가사 등을 출력해서 활용할 수 있다. • 시력이 저하되거나 글을 잘 모르는 경우는 단순한 글자를 선택하여 수행하거나 '같은 그림 찾기' 등으로 변경할 수 있다.		
기록	• 수행한 전체 문장의 길이, 찾은 글자나 단어의 종류 수를 기록한다.		

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">6-나-2-2
(6분류-인지기능-주의력-거꾸로 말하기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">거꾸로 말하기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 거꾸로 말하기를 통해 주의력과 기억력, 언어능력, 억제력 등을 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">단어와 그림이 양면에 함께 제시된 낱말카드</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 10분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 활동에 대해 설명하고, 낱말카드를 준비한다.
2. 특정 낱말카드를 선택해 그림이 있는 면을 보여주고 어떤 사물인지 묻는다. 답하지 못하면 정답을 알려준다.
3. 답한 사물을 거꾸로 말하도록 한다. 어려워하면 낱말카드의 글씨가 있는 면을 보여주고 눈으로 보거나 손으로 짚으면서 수행하도록 한다.
4. 또 다른 카드를 보여주며 반복한다.
5. 훈련한 사물을 모두 말해보도록 하고, 거꾸로 말하기를 한 번씩 더 반복한다.
6. 카드를 정리하고 활동을 마무리한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">글자 길이나 카드 수를 늘린다 / 도움의 양을 줄인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">글자 길이나 카드 수를 줄인다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 수급자의 학력이나 기능 수준을 고려하여 가능한 참여를 유도한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 낱말카드는 그림보다는 사진이 있는 것이 좋으며, 가능한 일상에 자주 활용되는 사물을 선택하여 활용하는 것이 좋다.
• 글을 모르는 경우는 그림을 보고 수행할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 수행한 단어의 길이나 카드의 수를 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	6-나-4-1 (6분류-인지기능-단기 기억력-이름 맞추기)	실시형태	■ 개별 ■ 집단
활동명	**이름 맞추기**		
활동 목적	• 제시된 사물의 이름 맞추기를 통해 기억력, 언어능력, 주의력 등을 강화할 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	단어와 그림이 양면에 함께 제시된 낱말카드	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	■ 놀이/여가 ■ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 10분	
	빈도	주 1~2회	
방법 (순서)	1. 활동에 대해 설명하고, 낱말카드를 준비한다. 2. 동일한 카테고리(동물, 과일 등)의 낱말카드들 중 6~8가지 정도 선택해 그림이 있는 면을 보여주고 어떤 사물인지 묻는다. 답하지 못하면 정답을 알려준다. 3. 카드에서 제시된 사물을 한 번 더 차례로 말하고 모두 기억하도록 안내한다. 1분 후, 어떤 사물이 있었는지 떠올려 말해보도록 한다. 4. 모두 답하지 못할 경우, 보기를 제시하여 앞서 제시된 사물을 골라보도록 한다. 5. 모든 사물을 다시 한번 기억해 말하도록 한다. 6. 또 다른 카테고리의 낱말카드들을 보여주며 활동을 반복한다. 7. 카드를 정리하고 활동을 마무리한다.		
	 ☀ 위 그림의 동물의 이름을 이야기 해 보세요. ☀ 1분 후, 어떤 동물들이 있었는지 다시 떠올려 말해보세요.	 ☀ 위 그림의 과일 & 채소의 이름을 이야기 해 보세요. ☀ 1분 후, 어떤 과일 & 채소들이 있었는지 다시 떠올려 말해보세요.	
방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	카드 수를 늘린다 / 도움의 양을 줄인다
		▼	카드 수를 줄인다 / 도움의 양을 늘린다
주의사항	• 수급자의 학력이나 기능 수준을 고려하여 가능한 참여를 유도한다.		
알아두기	• 낱말카드는 그림보다는 사진이 있는 것이 좋으며, 가능한 일상에 자주 활용되는 사물을 선택하여 활용하는 것이 좋다.		
기록	• 수행한 카드의 수를 기록한다.		

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">6-나-5-1
(6분류-인지기능-작업 기억력-카드 짝 맞추기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">카드 짝 맞추기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 카드 짝 맞추기를 통해 기억력, 시공간 능력, 주의력 등을 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">화투 혹은 카드, 담요</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 10분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 활동에 대해 설명하고, 화투 12종의 종류별 동일한 그림의 화투 두 장씩(총 24장)을 준비한다.
2. 화투를 마구 섞은 후 담요 위에 일정 간격을 두고 배열하고, 30초간 보면서 각 위치를 기억하도록 한다.
3. 모든 화투를 제자리에 뒤집어서 둔다.
4. 수급자와 요양보호사는 가위바위보를 통해 순서를 정하고, 순서대로 번갈아 가며 한 번에 화투를 두 장씩 뒤집어 같은 그림의 화투를 찾는다.
5. 본인의 차례에 두 장을 뒤집어 같은 그림의 화투 짝을 찾지 못하면 다시 뒤집어 두고 상대에게 기회를 준다. 만약 짝을 찾았다면 연속하여 한 번 더 뒤집을 기회를 준다.
6. 모든 짝을 찾을 때까지 반복한다.
7. 카드를 정리하고 활동을 마무리한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">카드 수를 늘리거나 그림이 복잡한 것을 선택한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">카드 수를 줄이거나 그림이 단순한 것을 선택한다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 수급자의 기능 수준을 고려하여 자존감이 상하지 않도록 한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 익숙해지면 화투의 그림이 완전히 똑같은 두 장 보다 비슷한 그림(띠, 동물 등이 있는 것)을 활용할 수 있으며, 여러 사람이 함께 팀을 나눠서 수행할 수도 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 둘 이상이 함께 한 경우는 각자 짝 맞춘 카드의 수를 기록하고, 혼자 과제를 수행한 경우는 총 수행을 완료하는데 소요된 시간을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">6-나-7-1
(6분류-인지기능-시공간 기능-길 찾기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">길 찾기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 지필 형태의 길 찾기 훈련을 통해 시공간 능력, 주의력 등을 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">길 찾기 도안, 필기도구</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
■ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 10분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 1~2회</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 오늘 할 활동에 대해 설명하고, 필기도구를 준비한다.
2. 제시된 도안에서 출발지점을 찾은 후, 사방을 탐색하여 막히지 않은 길을 찾아 도착지점까지 선으로 연결하도록 한다.
3. 처음 수행한 것과 다른 색의 펜으로 출발지점과 도착지점을 오류 없이 다시 한 번 연결해 보도록 한다.
4. 활동 내용을 정리하고 마무리한다.</td></tr>
<tr><td colspan="2"> 
</td><td colspan="2"> 
</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">모양이 복잡하거나 길 간격이 좁은 도안을 선택한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">단순한 도안을 선택하거나 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 수급자의 기능 수준을 고려하여 자존감이 상하지 않도록 한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 수행 시 가급적이면 펜을 종이에서 떼지 않고 한 번에 연결하도록 하는 것이 더욱 효과적이다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 활동 시 특이사항과 총 소요 시간을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">6-나-7-2
(6분류-인지기능-시공간 기능-미션! 줄 잇기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">미션! 줄 잇기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 나무젓가락을 스티로폼에 꽂은 후 실을 이용해 모양을 만드는 과제를 통해 시공간 능력, 실행력, 손 기능, 상호작용 등을 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">큰 테이블, 의자, 나무젓가락, (압축)스티로폼, 다양한 색의 실, 색연필(또는 사인펜), A4용지</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">월 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 오늘 할 활동에 대해 설명하고, 도구 및 재료를 준비한다.
2. 실을 이용해 만들 그림을 종이에 그려보도록 한다.
3. 스티로폼에 나무젓가락을 꽂아 보도록 한다.
4. 그린 그림을 보고 압정과 실을 연결해 똑같이 모양을 만들어 본다.
5. 자신이 그린 그림과 실을 이용해 만든 모양과 비교해 본다.
6. 작품 소감에 대해 말하고, 주변을 정리한 후 활동을 마무리한다.
  </td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">실 대신 고무줄을 활용하거나 도움의 양을 줄인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">단순한 그림을 제시해 주거나 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 수급자의 기능 수준을 고려하여 시범을 보여주고, 참여자가 적극적으로 참여하도록 유도한다.
• 실을 너무 당기면 나무젓가락이 쓰러질 수 있으니 적당한 근력을 이용해야 한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 실 대신 고무줄을 이용하면 좀 더 근력을 쓰는 활동이 될 수 있다.
• 스티로폼 대신 빈 박스에 구멍을 뚫고 나무젓가락을 꽂아 실을 연결할 수도 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 활동 시 특이사항과 완성한 작품을 사진으로 기록한다.</td></tr>
</table>

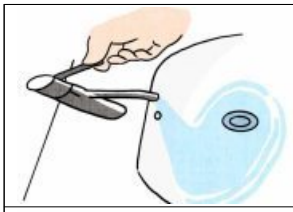
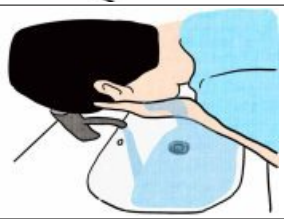
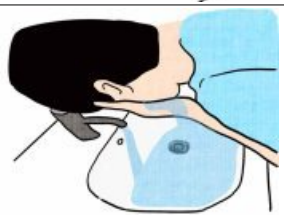
<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">6-나-9-1
(6분류-인지기능-문제해결능력-원예활동)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">원예활동</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 원예활동을 통해 문제해결능력, 지남력, 상호작용 등의 인지기능과 신체기능 및 정서기능을 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">좋아하는 종류의 식물(꽃, 채소), 긴 화분 또는 스티로폼박스, 흙, 모종삽, 물조리개, 신문지, 견출지, 포스트잇, 필기도구</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">월 1~2회</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 오늘 할 활동에 대해 설명하고, 좋아하는 종류의 원예작물을 선택한다. 의사를 표현하지 않는 경우 예시를 보여주고 선택하도록 한다.
2. 화분에 작물을 심는 과정을 물어보고, 다시 한번 과정을 천천히 설명해준다. 활동 수행 중간중간 순서나 도구 결정에서 스스로 과제를 해결할 수 있도록 한다.
3. 바닥에 신문지를 깔고 스티로폼박스 아래에 구멍을 뚫어서 화분으로 이용하거나 긴 화분을 이용한다.
4. 준비한 흙을 종류별로 잘 섞어서 모종삽으로 화분에 채운다. 수행을 어려워 하거나 시작하지 못하면 설명과 함께 손을 잡고 수행을 이끌어 도움을 제공한다.
5. 중간 정도 흙을 채우면 선택했던 작물을 옮겨 담고 위에 흙을 덮어 채운다.
6. 흙을 화분에 충분히 채우면 물조리개에 물을 담아 천천히 화분에 뿌린다.
7. 견출지에 오늘 날짜와 작물의 이름을 적어 화분에 붙인다.
8. 포스트잇에 오늘 날짜를 적어 물을 준 날짜를 잊지 않도록 표시하고, 주 1회씩 규칙적으로 물을 주고 포스트잇에 해당 날짜를 표시하도록 한다.
9. 활동 내용을 한 번 더 정리하고 마무리한다.</td></tr>
<tr><td colspan="4">
</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">도구나 단계 선택의 기회를 늘리고 도움의 양을 줄인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">수행이 단순한 작물을 선택하거나 도움의 양을 늘린다</td></tr>
</table>

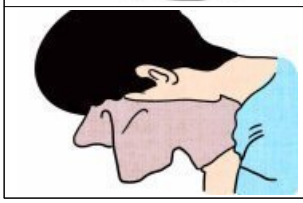
주의사항	• 수급자의 인지기능과 학력을 고려하고, 자존감이 상하지 않도록 한다.
알아두기	• 가급적 수급자가 작물을 선택하도록 하여 참여를 유도한다.
기록	• 활동 시 특이사항을 기록한다.

활동코드	6-나-10-1 (6분류-인지기능-사회적 상호작용-스티커 뺏기)	**실시형태**	□ 개별 ■ 집단
활동명	스티커 뺏기		
활동 목적	• 활동을 통해 균형능력, 협응력 등의 신체기능을 유지시키고 자존감과 상호작용을 높이도록 한다.		
준비사항	도구 및 재료	스티커(빨래집게, 포스트잇), 퀴즈 문제	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	■ 놀이/여가 ■ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 30분	
	빈도	월 1~2회	
방법 (순서)	1. 오늘 할 활동에 대해 설명하고, 수급자들을 두 팀으로 자유롭게 편을 나눈다. 2. 모든 참여자에게 5~7장의 스티커를 제공하고, 몸통과 팔 등에 자유롭게 부착하도록 한다. 3. 각 팀에 한 명씩 나와 1분 동안 간단한 퀴즈를 가능한 많이 풀도록 한다. 각 퀴즈 마다 정답을 맞춘 사람이 상대방의 스티커를 한 장씩 획득한다. 4. 1분이 지나면 각 팀의 다음 주자로 교대하여 활동을 반복한다. 5. 모든 참여자가 한 번씩 퀴즈를 풀고나서 어느 팀이 스티커를 많이 붙이고 있는지 중간 점수를 확인한다. 6. 모든 참여자를 가운데 모이게 한 후, 1분의 시간을 주고 다같이 상대방 팀의 스티커를 가능한 많이 뺏도록 한다. 7. 최종적으로 스티커를 많이 가지고 있는 팀을 확인하고, 활동의 소감을 나누고 마무리한다.		
방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	퀴즈 난이도를 높이고 시간을 늘리거나 도움의 양을 줄인다
		▼	포스트잇이나 빨래집게로 수행하거나 도움의 양을 늘린다
주의사항	• 낙상을 예방하기 위해 진행자가 1m 내에 위치한 후 실시한다. • 과도한 동작 수행 및 경쟁심 유발 등으로 신체적으로 무리가 가는 일이 없도록 한다. • 훈련 중 어지러움, 안면 창백, 식은땀, 구토 등의 증상이 나타나면 휴식을 취하게 하고 상태에 따라 의학적 조치를 취한다.		
알아두기	• 유사한 방법으로 빨래집게, 포스트잇 등으로 변경하여 활동을 제공할 수 있다.		
기록	• 활동 시 특이사항을 기록한다.		

활동코드	6-다-1-1 (6분류-일상생활활동-세수하기-세수하기)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**세수하기**		
활동 목적	• 개인위생과 청결 상태를 유지하며, 세수하기 활동을 독립적으로 수행할 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	비누・세정제, 수건, 세면대	
서비스 제공영역	■ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 10분	
	빈도	일 1~2회	

방법 (순서)

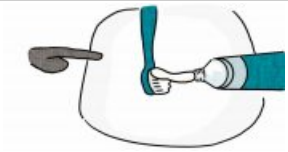
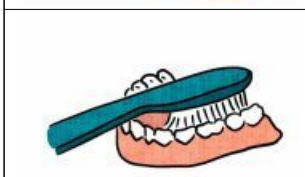
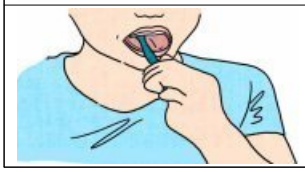
	・물 틀기: 수압과 온도를 조절하여 물을 튼다.
	・물 적시기: 양손에 물을 충분히 적신다.
	・얼굴 헹구기: 얼굴에 구석구석 물을 적셔서 헹군다.
	・거품으로 문지르기: 세정제나 비누를 사용하여 거품을 내고 얼굴에 골고루 비누 거품을 문지른다.
	・거품 헹구어 내기: 거품이 남아 있지 않도록 물로 충분히 헹구어 낸다.

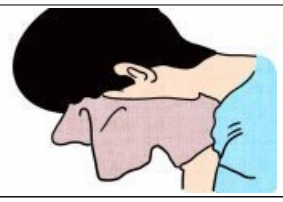
<table>
<tr><td></td><td>
<table>
<tr><td> </td><td>· 물 잠그기: 수도에 물이 새지 않도록 물을 잠근다.</td></tr>
<tr><td>  </td><td>· 물기 닦기: 수건으로 얼굴과 목을 골고루 닦아 물기를 제거한다.</td></tr>
</table>
1. 세수하기 활동에 대해 설명하고, 도구와 순서를 점검한다.
2. 활동을 수급자의 인지기능이나 신체기능 수준에 따라 5~7단계 또는 2~4단계로 나누어 수행하도록 연습한다.
3. 각 단계별 수행이 점차 익숙해지면 도움이나 단서의 양을 줄이고, 전체 활동을 한 번에 수행하도록 한다.
4. 사용한 도구를 정리하고, 활동을 마무리한다.
</td></tr>
<tr><td>방법
(난이도)</td><td>
<table>
<tr><td rowspan="2">활동/도움 수준</td><td>▲</td><td>모든 동작을 한 번에 완료한다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td>• 바닥에 물기가 있을 경우 낙상예방에 주의한다.
• 물 온도 조절에 주의하도록 한다.
• 매일 일과에서 반복하는 일이므로 무리가 되지 않는 범위에서 할 수 있도록 도와주고 습관화시킨다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td>• 수도꼭지 모양에 따라 물을 틀기 위한 방법을 알려줘야 한다.
• 도움이 필요한 단계, 엉뚱하게 수행하는 단계, 생략된 단계를 관찰한다.
▷세수하기를 혼자서 할 수 있다면 지속적으로 지지하며 기능을 유지하도록 한다.
▷어렵거나 도움이 필요한 단계는 올바른 방법을 안내하여 반복하여 연습하고 혼자서 할 수 있도록 한다.
▷스스로 세수를 시작하지 못한다면 첫 단계부터 순차적으로 도움을 받아 훈련하도록 한다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td>• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	6-다-2-1 (6분류-일상생활활동-양치질하기-양치질하기)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**양치질하기**		
활동 목적	• 구강위생과 관련한 청결 상태 유지하며, 양치질 활동을 독립적으로 수행할 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	치약, 칫솔, 양치 컵, 수건	
서비스 제공영역	■ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 15분	
	빈도	일 3회	

방법 (순서)

1. 양치하기 활동에 대해 설명하고, 도구와 순서를 점검한다.
2. 활동을 수급자의 인지기능이나 신체기능 수준에 따라 5~7단계 또는 2~4단계로 나누어 수행하도록 연습한다.
3. 각 단계별 수행이 점차 익숙해지면 도움이나 단서의 양을 줄이고, 전체 활동을 한 번에 수행하도록 한다.
4. 사용한 도구를 정리하고, 활동을 마무리한다.

	· 치약 칫솔에 짜기: 적절한 악력으로 적당한 양의 치약을 칫솔에 짠다.
	· 어금니 안, 밖 닦기
	· 어금니 씹는 면 닦기
	· 앞니 위, 아래, 안쪽, 바깥쪽 닦기
	· 혀 닦기: 구토가 나지 않도록 혀 앞쪽을 닦는다.

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">
<table>
<tr><td> </td><td>· 입안 헹구기: 치약이 남지 않도록 충분히 헹군다.</td></tr>
<tr><td>  </td><td>· 물기 닦기: 수건으로 얼굴과 입 주변을 골고루 닦아 물기를 제거한다.</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>모든 동작을 한 번에 완료한다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 잘못된 칫솔질은 잇몸을 손상시킬 수 있으므로 주의한다.
• 칫솔질의 자극으로 구토나 심한 경우 질식을 일으킬 수 있다.
• 수급자가 사용하는 칫솔과 치약을 고려하여 적용할 수 있도록 한다.
• 구강건강 상태에 따라 구강세정용품을 사용하거나 추가로 적용할 수 있다.
• 매일 일과에서 반복하는 일이므로 무리가 되지 않는 범위에서 할 수 있도록 도와주고 습관화시킨다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 수도꼭지 모양에 따라 물을 틀기 위한 방법을 알려줘야 한다.
• 틀니를 빼서 세정제를 활용하여 세척할 수 있다.
• 치약짜개를 활용하면 손에 힘이 없어도 쉽게 짤 수 있다.
• 도움이 필요한 단계, 엉뚱하게 수행하는 단계, 생략된 단계를 관찰한다.
▷양치질을 혼자서 할 수 있다면 지속적으로 지지하며 기능을 유지하도록 한다.
▷어렵거나 도움이 필요한 단계는 올바른 방법을 안내하여 반복하여 연습하고 혼자서 할 수 있도록 한다.
▷스스로 양치질을 시작하지 못한다면 첫 단계부터 순차적으로 도움을 받아 훈련하도록 한다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">6-다-7-1
(6분류-일상생활활동-화장실 사용-화장실 사용)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">화장실 사용</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 화장실 사용을 유지하도록 변기 사용 및 이동을 돕는다.
• 원활한 배설활동은 심리적 만족감과 생리적 기능을 유지시켜 준다.
• 배설 기능을 가능한 한 독립적으로 조절할 수 있게 도와 건강관리 및 삶의 질 향상을 돕는다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">소변기, 대변기, 화장지, 비데, 휠체어, 이동식 변기</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">■ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">일 6~8회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 화장실 변기 사용
① 수급자를 옆에서 부축하여 화장실 안의 변기 앞까지 이동한다.
② 편마비인 경우, 건강한쪽 다리에 체중을 싣고 축으로 삼아 몸을 돌려서 방향을 바꿔준다.
③ 마비쪽 손은 허리를 지지하여 유지하고 다른 손으로 바지를 내려준다.
④ 천천히 변기에 앉히고, 앉은 자세가 편안한지 확인한다.
⑤ 손이 닿는 곳에 물티슈나 화장지를 잘 보이게 둔다.
⑥ 수급자가 불편해하지 않게 밖으로 나가서 기다릴테니 용무를 마치면 불러달라고 이야기한다.
⑦ 용무를 마치고 나서는 건강한쪽 발을 뒤로 살짝 당기도록 한 후, 요양보호사의 발을 수급자의 다리 사이에 집어넣는다.
⑧ 팔을 요양보호사의 목에 두르도록 한 뒤, 구령에 맞추어 천천히 일으켜 세운다.
⑨ 건강한쪽 손으로 바지를 올리게 하고 마지막에 손을 씻도록 유도한다.

2. 이동식 변기 사용
① 침대 높이를 이동식 변기와 같도록 맞춘다. 안전을 위해 이동식 변기 앞에 미끄럼방지 매트를 깔아준다.
② 편마비의 경우에는 이동식 변기를 건강한쪽으로 비스듬하게 30~45도 각도에 두고 부축해서 이동하여 변기에 앉힌다.
③ 수급자가 시선을 불편해하지 않도록 배설 중에는 파티션이나 수건 등으로 하반신을 가려준다.
④ 수급자가 용변 보는 소리가 나는 것에 불편해하지 않도록 음악을 틀어준다.
⑤ 호출기는 손이 닿는 위치에 두어 도움이 필요할 때나 배변 종료 시 알릴 수 있도록 한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">⑥ 배설 후에는 즉시 배설물을 처리하고 창문을 열어 환기를 한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>모든 동작을 한 번에 완료한다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 잘 미끄러지지 않는 신발을 신고, 활동하기 쉬운 복장을 입는다. 이동 중에 휠체어 바퀴나 팔걸이에 옷이 걸리지 않도록 유의한다.
• 낙상 예방을 위해 화장실 조명은 밝게 유지하고 바닥은 물기가 없어야 한다. 화장실 바닥에는 매트를 치우거나 고정하도록 하여 걸려 넘어지지 않도록 한다.
• 휠체어로 이동할 때는 반드시 브레이크가 잠긴 것을 확인하고, 발은 발판에 올려놓는다.
• 매일 일과에서 반복하는 일이므로 무리가 되지 않는 범위에서 할 수 있도록 도와주고 습관화시킨다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.
• 배설 후 용변의 색이나 혼탁의 유무, 양, 배설 시간 등 배설상태에 이상이 있을 때는 즉시 관리자에게 알린다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 쉽게 입고 벗을 수 있는 옷을 활용하면 과정이 쉽다.
• 배변 과정을 그림 혹은 순서로 화장실에 준비하고 수행하도록 하면 좋다.
• 보행이 불가능할 경우 이동식 변기를 사용하면 쉽다.
• 도움이 필요한 단계, 엉뚱하게 수행하는 단계, 생략된 단계를 관찰한다.
▷화장실 사용을 혼자서 할 수 있다면 지속적으로 지지하며 기능을 유지하도록 한다.
▷어렵거나 도움이 필요한 단계는 올바른 방법을 안내하여 반복하여 연습하고 혼자서 할 수 있도록 한다.
▷스스로 화장실 사용을 시작하지 못한다면 첫 단계부터 순차적으로 도움을 받아 훈련하도록 한다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td>6-다-9-1
(6분류-일상생활활동-이동하기-휠체어 이동)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="3">휠체어 이동</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="3">• 이동을 통해 일상의 활동 범위가 확장된다.
• 자립심 회복과 근·골격계를 비롯한 신체기능, 인지기능을 유지하는데 도움이 된다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td colspan="3">도구 및 재료 | 휠체어, 침대</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="3">■ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="2">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="2">일 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="3">1. 바닥에서 휠체어로 이동
① 수급자의 건강한 쪽에 휠체어를 비스듬하게 놓는다.
② 브레이크로 바퀴를 고정한 채로 발 받침대를 접어둔다.
③ 요양보호사는 수급자의 건강한 편에 앉아서 휠체어로 옮겨 앉는 목적과 방법을 설명한다.
④ 마비 쪽 손은 배 위에 모아주고, 마비 쪽 발 아래로 건강한 쪽 발을 넣어 발목을 포개어 준다.
⑤ 허벅지와 어깨에 손을 얹고 몸을 건강한 쪽으로 돌려서 눕힌다. 양 무릎을 모아서 구부린다.
⑥ 한 손으로는 수급자의 머리 아래를 받치고, 다른 손으로는 등 뒤를 지지해준다.
⑦ 요양보호사는 이동 구호에 맞춰서 수급자를 일으켜 앉힌다.
⑧ 쓰러지지 않도록 수급자의 건강한 손으로 바닥을 짚어 지지하도록 한다.
⑨ 상체를 지지한 채 마비 쪽 다리를 바르게 펼쳐서 앉히고 자세가 안정적인지 확인한다.
⑩ 수급자는 몸을 앞으로 숙이도록 하고 손을 내밀고 요양보호사가 어깨와 허리를 지지해준다.
⑪ 팔에 힘을 준 채로 무릎을 펴면서 상체를 천천히 일으킨다.
⑫ 균형을 유지하기 위해 건강한 쪽 손으로 휠체어 팔걸이를 잡고, 완전히 다리를 펴고 바르게 서도록 돕는다.
⑬ 요양보호사가 허리를 지지한 채로 수급자는 건강한 쪽 다리에 체중을 실어 축으로 삼아 몸을 돌려서 천천히 휠체어에 앉힌다.
⑭ 수급자의 건강한 쪽 손으로 휠체어 팔걸이를 붙잡게 하고, 가능한 스스로 휠체어에 깊숙이 앉도록 유도한다.
⑮ 발 받침대를 다시 내리고 양쪽 발을 올려준다.
⑯ 자세가 편하고 안정적인지 확인한다.</td></tr>
</table>

	2. 침상에서 휠체어로 이동 ① 수급자의 건강한 쪽에 휠체어를 비스듬하게 놓는다. ② 브레이크로 바퀴를 고정한 채로 발 받침대를 접어둔다. ③ 요양보호사는 침대에서 휠체어로 옮겨 앉는 목적과 방법을 설명한다. ④ 침대 높이를 걸터앉았을 때 바닥에 발이 닿을 수 있도록 조절한다. ⑤ 이동하는 방향의 침대 난간을 내린다. ⑥ 마비된 쪽 팔을 건강한 쪽 손으로 잡아 배 위에 모아주고, 무릎은 세우게 한다. ⑦ 요양보호사의 한 손은 수급자의 어깨, 다른 손은 허리 아래에 집어넣는다. ⑧ 이동 구호에 맞춰 일으킨다. 도움 하에 이동이 가능하면 구호에 맞춰 최대한 수급자가 스스로 움직인다. ⑨ 요양보호사가 상체를 지지한 채로 무릎 아래에 손을 넣고 수급자의 몸을 돌려서 다리를 침대 밑으로 내린다. ⑩ 건강한 쪽 손에 체중을 실어 바닥을 지지하도록 한다. 이때 발 간격을 충분히 벌리고 마비된 발을 지지해주어 자세가 안정적이도록 한다. ⑪ 신발을 신기고, 안정적으로 양발이 바닥을 딛고 있는지 확인한다. ⑫ 수급자의 양 다리 사이에 요양보호사의 발을 집어넣고, 허리를 잡고 이동 구호에 맞춰 천천히 일으킨다. ⑬ 건강한 쪽 다리에 체중을 실어 축으로 삼아 몸을 돌려서 천천히 휠체어에 앉힌다. ⑭ 수급자의 양팔은 앞으로 모으게 유도하고 겨드랑이 아래에 요양보호사의 손을 넣어 두 손을 마주 잡아 손목을 단단히 고정한다. ⑮ 수급자의 허리를 약간 숙이게 하고 이동 구령에 맞춰 몸을 끌어올려 휠체어에 깊숙하게 앉힌다. ⑯ 발 받침대를 내리고 양쪽 발을 올려준다. ⑰ 자세가 편하고 안정적인지 확인한다. 휠체어에서 침상으로 이동은 반대로 실시한다. **3. 휠체어 조작 및 이동** ① 휠체어 조작이 가능한 대상자의 경우, 가벼운 신체운동을 위해 휠체어로 실내 및 실외 이동 활동을 실시한다. 편마비 대상자도 비마비측으로 활동수행을 권장한다. ② 활동을 시작하기 전 조작장치나 발판 또는 팔걸이 등의 위치, 바퀴 상태 등을 확인하고, 체중이 한쪽으로 치우치지 않도록 휠체어에 앉은 자세의 정렬을 확인한다. ③ 휠체어 조작 방법을 재확인하며 설명한다. ④ 시작 시간을 확인하고, 수급자에게 미리 이동 정도와 활동 시간 등을 안내한다. ⑤ 마비된 손을 잡아서 다리 위에 모아준다. 마비된 발을 발판 위에 올려준다. ⑥ 휠체어 조작훈련을 진행하고, 요양보호사는 옆에서 지켜보며 방향을 잡지 못하거나 턱에 걸렸을 경우에 도움을 제공한다. ⑦ 목표했던 시간이나 위치까지 이동을 완료하면 침상으로 옮겨 자세를 편하게 하고 휴식을 취하도록 한다. ⑧ 활동 수행에 대한 이야기를 나누고 훈련을 마무리한다.		
방법	활동/도움	▲	이동 거리를 늘린다 / 가능한 스스로 하도록 한다

(난이도)	수준	▼	실내에서만 이동하며, 거리를 줄인다 / 도움의 양을 늘린다
주의사항	• 이동 중에 부목, 유치도뇨관 등이 있는 경우 당겨지지 않도록 하고, 휠체어 바퀴나 팔걸이에 옷이 걸리지 않도록 주의한다. • 스스로 움직일 수 없는 수급자는 욕창 방지 방석을 사용하여 1~2시간 간격으로 자세를 바꿔주고, 휠체어에 3시간 이상 두지 않는다. • 휠체어에 수급자를 앉힌 채 혼자 두지 않도록 하고, 휠체어에 타고 내릴 때는 반드시 브레이크를 잠그고 발판에 발을 올려 둔다.		
알아두기	• 휠체어 선택 시 수급자의 체형을 고려하여 불편하지 않도록 한다. • 이동에 불편함이 없도록 휠체어 핸들, 팔 받침, 브레이크, 발 받침대, 타이어 등을 잘 점검한다.		
기록	• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.		

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">6-다-9-2
(6분류-일상생활활동-이동하기-지팡이 이동)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">지팡이 이동</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 이동을 통해 일상의 활동 범위가 확장된다.
• 자립심 회복과 근·골격계를 비롯한 신체기능, 인지기능을 유지하는데 도움이 된다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">편안한 복장, 미끄럼 방지 양말 또는 신발, 지팡이 또는 보행기(필요 시), 보행 벨트(필요 시)</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">■ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">일 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 보행기 이용
① 보행기 앞에 바른 자세로 선다.
② 보행기를 한 걸음 정도 앞으로 옮긴다.
③ 한쪽 발을 보행기 쪽으로 옮긴다.
④ 앞서 옮긴 발을 다른쪽 발을 있는 곳까지 옮긴다.
⑤ 요양보호사는 수급자의 뒤 쪽에 서서 보행 벨트를 잡고 걷는다.
⑥ 침대로 돌아와 눕는 것을 돕는다.
⑦ 수급자가 혼자 보행기를 사용할 수 있다면 보행기를 손이 닿는 곳에 둔다.

2. 지팡이 이용
① 자세를 유지한 채 건강한 손으로는 지팡이를 사용한다. 수급자가 지팡이를 쥐지 않은 쪽에 요양보호사가 서서 넘어지지 않도록 잡고 수급자와 호흡을 맞춰 보행한다.
② 지팡이의 끝을 보행하는 방향 앞쪽으로 비스듬하게 두도록 한다.
③ 지팡이와 두 다리에 체중이 실리는 동안 마비 쪽 다리를 지팡이 앞으로 옮긴다.
④ 마비 쪽 다리와 지팡이에 체중이 실리는 동안 건강한 쪽 다리를 지팡이 앞으로 옮긴다.
⑤ 방향을 전환할 때는 지팡이 쪽으로 마비 쪽 다리를 내밀고 건강한 쪽 다리를 축으로 삼아 원을 그리듯 방향을 바꾼다.
⑥ 보행을 완료한 후에는 의자나 침대로 돌아와 휴식을 취하도록 한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">이동 거리를 늘린다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">실내에서만 이동하며, 거리를 줄인다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 걷기는 혼자서 일어나거나 체중이동이 가능한 상태에서 시도한다.
• 보행 초기에는 보행기나 지팡이를 이용하도록 하고, 익숙해지면 혼자서 걷도록 한다.</td></tr>
</table>

	• 보행기나 지팡이는 변형이 없고 구성품이 안전한지 확인한다. • 낙상 예방을 위해 미끄럼방지 양말이나 신발을 신도록 한다. • 수급자 스스로 걷도록 격려하고, 가급적으로 어려운 경우에만 지지해 준다.
알아두기	• 계단을 오를 때에는 지팡이 → 건강한 쪽 다리 → 마비 쪽 다리 순서로, 내려갈 때에는 지팡이 → 마비 쪽 다리→ 건강한 쪽 다리 순서로 이동한다.
기록	• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.

기능회복훈련 매뉴얼 기능수준 7분류 활동

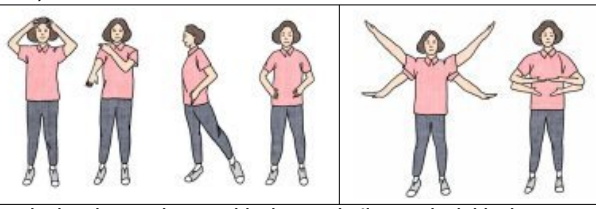
영역	항목	활동	시간	빈도
신체기능	하지관절운동	치매예방체조	하루 15분	주 3~4회
	하지근력	하지근력운동	하루 15분	주 1~2회
	하지유연성	하지유연성운동	하루 10분	주 1~2회
	기능적 보행능력	걷기	하루 15분	일 1~2회
인지기능	사람지남력	가족앨범 만들기	하루 30분	월 1~2회
	장기기억력	회상활동	하루 30분	월 1~2회
	의사소통능력	의사소통 도움	하루 30분	일 1~2회
일상생활활동	머리감기	머리감기	하루 10분	주 3~4회
	몸단장하기	몸단장하기	하루 20분	일 5~6회
	목욕하기	목욕하기	하루 30분	주 2~3회
	옷 입고 벗기	옷 입고 벗기	하루 10분	일 1~2회
수단적 일상생활활동	물건사기	물건사기	하루 30분	주 1~2회
	전화사용하기	전화사용하기	하루 30분	주 2~3회
	근거리 외출	동네 마실	하루 30분	주 2~3회
	약 챙겨먹기	약 관리 및 복용하기	하루 10분	일 1~3회
	가전제품 이용	가전제품 이용하기	하루 30분	주 1~2회
	소지품 관리하기	이름표 붙이기	하루 20분	월 1~2회
	스마트 기기 사용	스마트폰 활용하기	하루 30분	주 1~2회
	산책하기	산책하기	하루 30분	주 1~2회

활동코드	7-가-2-1 (7분류-신체기능-하지관절운동-치매예방체조)	실시형태	■ 개별 ■ 집단
활동명	**치매예방체조**		
활동 목적	• 체조를 통해 관절구축을 예방하고, 근 위축 및 관절의 통증을 최소화 할 수 있다. • 체조를 통해 수급자의 잔존기능 활용과 자기관리 유지에 도움을 준다.		
준비사항	도구	등받이 있는 의자	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 ■ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 15분	
	빈도	주 3~4회	

방법 (순서)

1. 체조를 실시하기 전에 긴장된 근육을 이완시키기 위해 호흡을 먼저 실시한다.
2. 치매예방체조 중 하지관절을 사용하는 다음 5가지 동작으로 구성된 체조를 순서대로 2세트 반복 실시한다.

① 걷기 운동	 1~10까지 숫자를 거꾸로 세며 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (제자리 걷기 - 좌우로 이동하였다 제자리로 돌아오기)
② 손 운동(박수)	 제자리 걸음을 하면서 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (주먹박수 - 무릎런지동작 - 손끝박수 - 무릎런지동작 - 중간박수 - 무릎런지동작 - 손목박수)

③ V자 걷기 운동	 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (제자리 걷기 - 양발 교대로 앞으로 내밀어 브이스텝)
④ 원 그리기 운동	 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (오른쪽으로 이동하며 원 그리기 - 양발 교대로 뒤로 차기 - 왼쪽으로 이동하며 원 그리기 - 양발 교대로 뒤로 차기)
⑤ 온몸 가다듬기	 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (손끝으로 머리 두드리기 - 팔 쓰다듬어 내리기 - 좌우로 허리 돌리기 - 숨들이 마시며 호흡 가다듬기)

3. 모든 동작을 2세트씩 완료한 후에는 이완과 안정을 위해 간단하게 스트레칭을 실시하여 마무리하고, 다음 활동을 기약한다.

방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	동작의 종류를 점차 늘려준다 / 가동범위를 넓힌다
		▼	동작을 쉽게 구성한다 / 가동범위를 좁힌다
주의사항	• 반응에 격려와 보상을 하고, 수급자들에게 참여를 강요하지 않고 함께 할 수 있도록 이끌어준다. • 운동시간은 수급자의 생활 리듬에 맞추어 함께 상의 후 정하는 것이 좋다. • 쉽게 이해할 수 있는 간단한 동작을 선택한다. • 신체활동을 원하지 않거나 어려워하는 경우에는 무리하지 말고, 휴식이나 수급자가 원하는 다른 활동을 하도록 돕는다.		
알아두기	• 단순하면서도 리듬감 있는 반복 동작으로 구성하고 음악과 함께 하는 것이 좋다. • 개별활동 보다는 집단활동으로 진행하면 동기 및 상호작용 증진의 효과가 있다.		
기록	• 서비스 내용 및 특이사항 발생 시 기록한다.		

활동코드	7-가-5-1 (7분류-신체기능-하지근력-하지근력운동)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**하지근력운동**		
활동 목적	• 수급자의 하지근력운동을 유도한다 • 신체활동을 통해 긍정적인 에너지를 발산한다		
준비사항	도구	의자, 모래주머니 또는 세라밴드	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 15분	
	빈도	주 1~2회	

방법 (순서)

1. 스쿼트 하기

① 의자 앞에 서서 발 너비는 어깨넓이 보다 조금 넓게 벌리고 팔을 지면에 평행이 되도록 어깨높이까지 든다.

② 체중은 발바닥보다 발뒤꿈치에 실리도록 하며 의자를 향해 엉덩이가 낮아지도록 4초 동안 천천히 무릎을 굽히도록 한다.

③ 쉬었다가 다시 2초를 세면서 서는 자세를 취하도록 한다. 이때 발목과 등이 완전히 펴지도록 하고, 10회/1세트, 2세트로 운동을 한다.

시작자세	시행자세

2. 무릎 구부리고 펴기

① 발은 바닥에 닿아 있는 자세로 양측 발목에 모래주머니를 착용하고 의자가 너무 낮다면 수건을 무릎 밑에 받쳐 준다(모래주머니 대신 세라 밴드를 사용하여 시행할 수도 있음).

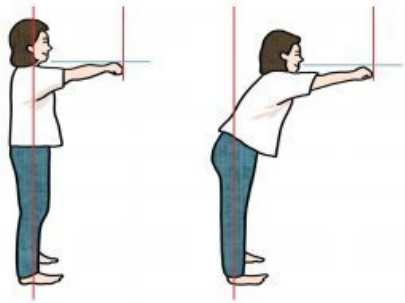
② 발가락을 위로 올리며 좌측 발목을 배측 굴곡 시키면서 2초를 세는 동안 다리를 천천히 들어 올린다.

③ 무릎이 완전히 펴질 때까지 신전하고 4초 동안 지면을 향해서 다리를 천천히 구부려 준다. 우측도 같은 방법으로 시행한다.

시작자세	시행자세

④ 서기가 가능하다면, 의자 뒤로 가서 선다.

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">⑤ 발목에 모래주머니를 착용, 발 너비는 양측 어깨넓이 보다 좁게 하고 우측 발을 배측 굴곡하고 우측 다리를 천천히 구부리며 숫자 2를 세는 동안 발뒤꿈치를 둔부 방향으로 가져간다.
⑥ 숫자 4를 세며 발뒤꿈치를 천천히 바닥에 내려놓고 좌측도 동일하게 운동한다.
<table><tr><td>시작자세</td><td>시행자세</td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr></table></td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>1회당 운동 횟수 혹은 모래주머니의 무게를 점차 늘려준다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>1회당 운동 횟수 혹은 모래주머니의 무게를 낮춰준다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 무리하게 사지를 움직이거나 힘을 가하지 않도록 한다.
• 수급자는 쉽게 피로해진다는 것을 유념하여 수급자 개인의 체력에 맞는 운동을 계획하여 강도를 점진적으로 높여가며 실시하는 것이 좋다.
• 동작 중에 근육에 경련이 일어나면 충분히 이완될 때까지 마사지를 하거나 운동을 일시적으로 중지한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 근력 증강 운동을 통한 기분전환과 안정감으로 우울증이 감소하여 정서적 안정감을 가져올 수 있다.
• 엉덩이 관절, 대퇴부, 둔부의 하지 근육의 강화로 보행, 뛰기, 계단 보행 등의 일상생활활동을 오랫동안 지속할 수 있는 근력을 제공하며, 약화 시 낙상과 직접적으로 관련이 있으므로 훈련이 필요하다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 통증 발생 시 기록한다.
• 각 동작 별 수행 횟수 및 무게, 도움 정도를 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	7-가-7-1 (7분류-신체기능-하지유연성-하지유연성운동)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**하지유연성운동**		
활동 목적	• 다리을 뻗거나 몸통을 굽히는 동작으로 하지유연성을 유지 및 증진 할 수 있다. • 하지유연성 강화를 통해 낙상 예방 및 일상생활의 독립성을 강화할 수 있다.		
준비사항	도구	의자	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 10분	
	빈도	주 1~2회	
방법 (순서)	**1. 의자에 앉아 팔 뻗기** ① 의자에 앉아서 한쪽 다리를 앞으로 뻗은 자세로 양손을 발끝을 향해 뻗는다. ② 뻗은 손의 손가락과 발끝 사이의 간격을 최대한 줄일 수 있도록 한다. 3초간 유지한 후 천천히 원래 자세로 돌아가서 10회씩 2세트 반복한다. ③ 반대쪽 다리를 뻗어서 동작을 반복한다. **2. 기능적 팔 뻗기** ① 선 자세에서 발을 떼지 않고 '앞으로 나란히 자세'로 팔이 아래로 떨어지지 않게 수평을 맞춰 최대한 앞으로 뻗는다. ② 자세를 유지한 상태에서 최대한 도달할 수 있는 거리를 확인한다. 3초간 유지한 후 천천히 원래 자세로 돌아가서 10회씩 2세트 반복한다. ③ 편마비 환자의 경우는 건강한 쪽만 진행하고, 선 자세를 유지할 수 없는 경우에는 의자에 앉아서 진행한다. 		
방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	수행 자세를 오래 유지하도록 한다
		▼	등받이 있는 의자나 휠체어에 앉은 상태로 진행한다

주의사항	• 무리하게 사지를 움직이거나 힘을 가하지 않도록 한다. • 동작 중에 근육에 경련이 일어나면 충분히 이완될 때까지 마사지를 하거나 운동을 일시적으로 중지한다. • 낙상 위험이 있는 수급자는 특별히 주의가 필요하다.
알아두기	• 등과 하지의 유연성이 좋으면 바닥에 놓인 물건을 집어 올리거나 욕조에 들어가고 나가는 등의 활동 수행 시 유용하며, 유연성이 좋지 않으면 낙상이나 요통이 발생할 수 있다. • 편마비 환자에서 기능적 팔 뻗기의 수행 거리가 증가할수록 보행속도가 증가한다고 하며, 수급자의 보행 능력 및 낙상의 위험을 예측할 수 있다.
기록	• 통증 발생 시 기록한다. • 각 동작별 수행 횟수 및 무게, 도움 정도를 기록한다.

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">7-가-9-1
(7분류-신체기능-기능적 보행능력-걷기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">걷기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 이동을 통해 일상의 활동 범위가 확장된다.
• 자립심 회복과 근·골격계를 비롯한 신체기능, 인지기능을 유지하는데 도움이 된다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구</td><td colspan="3">편안한 복장, 미끄럼방지 양말 또는 신발, 보행기 또는 지팡이(필요시), 보행벨트(필요시)</td></tr>
<tr><td>서비스 제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 ■ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스 제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 15분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">일 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 보행기를 이용하여 걷기
① 보행기 앞에 서서 팔꿈치가 약 30도로 구부러지도록 보행기의 손잡이를 엉덩이 높이로 조절하여 잡는다.
② 이동하기
• 다리가 모두 불편한 경우
(이동하는 방향 앞으로 보행기를 한 걸음 정도 옮긴다. → 보행기 쪽으로 오른발을 옮긴다. → 오른발이 나간 지점까지 왼발을 옮긴다.)
• 한쪽 다리만 불편한 경우
(이동하는 방향 앞으로 약한 다리와 보행기를 함께 한 걸음 정도 옮긴다. → 불편한 다리와 보행기에 체중을 실으면서 건강한 다리를 앞쪽으로 옮긴다.)
③ 수급자의 뒤쪽에 비스듬히 서서 속도를 맞춰 걷는다.
④ 보행 후 돌아와 침대에 눕는 것을 돕는다.
⑤ 독립적으로 보행기를 사용할 수 있다면 수급자의 손이 닿는 곳에 둔다.

2. 부축하여 걷기
① 요양보호사가 수급자 옆에 서서 팔을 요양보호사의 어깨에 두르도록 하고 수급자의 허리를 잡아서 지지한다. 이동 시 요양보호사는 어깨 위에 두른 수급자의 손을 잡고 걷는다.
② 두 사람이 서로 반대편 발을 내딛어 이동 방향으로 맞춰 걷는다. 이때, 불편한 쪽 다리를 먼저 이동한다.

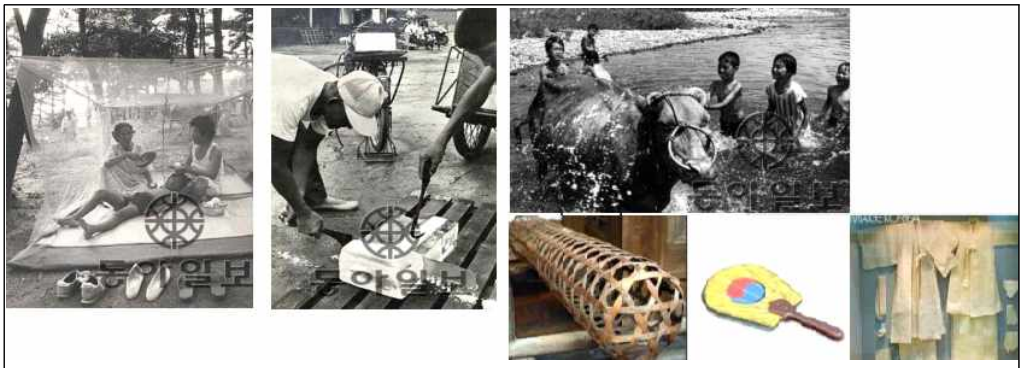
3. 지팡이를 이용하여 걷기
① 자세를 유지한 채 건강한 손으로는 지팡이를 사용한다. 수급자가 지팡이를 쥐지 않은 쪽에 요양보호사가 서서 넘어지지 않도록 잡고 수급자와 호흡을 맞춰 보행한다.
② 지팡이의 끝을 보행하는 방향 앞쪽으로 비스듬하게 두도록 한다.
③ 지팡이와 두 다리에 체중이 실리는 동안 마비 쪽 다리를 지팡이 앞으로 옮긴다.
④ 마비 쪽 다리와 지팡이에 체중이 실리는 동안 건강한 쪽 다리를 지팡이 앞으로 옮긴다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">⑤ 방향을 전환할 때는 지팡이 쪽으로 마비 쪽 다리를 내밀고 건강한 쪽 다리를 축으로 삼아 원을 그리듯 방향을 바꾼다.
⑥ 보행을 완료한 후에는 의자나 침대로 돌아와 휴식을 취하도록 한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>이동 거리를 늘린다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>실내에서만 이동하며, 거리를 줄인다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 걷기는 혼자서 일어나거나 체중이동이 가능한 상태에서 시도한다.
• 보행 초기에는 보행기나 지팡이를 이용하도록 하고, 익숙해지면 혼자서 걷도록 한다.
• 보행기나 지팡이는 변형이 없고 구성품이 안전한지 확인한다.
• 낙상 예방을 위해 미끄럼방지 양말이나 신발을 신도록 한다.
• 수급자 스스로 걷도록 격려하고, 가급적으로 어려운 경우에만 지지해 준다.
• 수급자는 쉽게 피로해진다는 것을 유념하여 수급자 개인의 체력에 맞는 운동을 계획하여 운동 중 적당한 휴식을 실시하는 것이 좋다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 문제 시 바로 손을 내밀 수 있도록 약 50㎝ 뒤에서 속도를 맞춰 걷는다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">7-나-1-1
(7분류-인지기능-사람지남력-가족앨범 만들기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">가족앨범 만들기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 가족사진의 인물과 시대별로 구분하고 가족이나 친구 등 가까운 사람을 떠올리며 자유롭게 이야기하는 과정을 통해 기억력과 사람지남력, 언어능력 등을 증진시킨다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">테이블과 의자, 앨범 파일, 가족을 비롯한 주변인 사진, 필기도구</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">월 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 오늘 할 활동에 대해 설명하고, 미리 보호자에게 사진을 제공 받는다.
2. 인물, 배경, 일대와 관계없이 나열된 사진들을 보면서 인물 및 시대별로 구분하여 정리해보도록 한다.
3. 사진 속의 사람의 이름을 사진 뒤에 적어볼 수 있다. 정리한 사진을 앨범 파일에 순서대로 넣을 수 있다.
4. 정리한 사진에 대해 이야기를 나누며 인물 관련 정보를 확인한다.
5. 이때, 가족이 아니라 친구, 유명 인물에 대한 사진으로 진행할 수도 있다.
6. 활동 소감 말하기, 주변 정리 및 뒷정리를 한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">사진이나 질문의 종류, 상호작용의 수준을 점차 늘려준다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">사진이나 질문을 단순화하고 도움의 양을 늘려준다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 다양한 사진을 보여주어 자극을 증진하고, 적극적으로 참여하도록 유도한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 활동 전과 과정 중에 지남력과 관련된 질문의 반복을 통해 기능을 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 활동 시 특이사항을 기록하고, 결과물을 보관하여 둔다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td>7-나-6-1
(7분류-인지기능-장기기억력-회상활동)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="3">회상활동</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="3">• 제시된 주제에 맞는 사진 및 영상자료를 보고 떠오르는 기억의 회상을 통해 기억력과 언어능력, 상호작용 등을 강화할 수 있다.
• 과거에 고착된 감정들을 긍정적으로 표현하도록 해주며, 정서적 안정을 제공한다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="2">주제와 관련된 사진이나 영상자료, 실제 사물</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="3">■ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="2">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="2">월 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="3">1. 도입
① 간단하게 자기소개나 지남력 훈련을 하고, 가벼운 게임이나 준비동작을 통해 활동 전 이완을 유도한다.
② 수급자에게 프로그램 내용과 진행 방법을 충분하게 설명하여 이해하도록 한다.
③ 주제와 관련된 사진이나 그림, 영상을 준비한다.
2. 전개
① 각 주제와 세부적인 내용에 따라 프로그램을 진행한다.
② 수급자의 과거 경험과 관련된 이야기들을 이끌어 내기 위해 요양보호사는 질문을 통해 다양한 대답과 반응을 유도한다.
3. 마무리
① 실시한 프로그램의 내용을 다시 한번 정리하고, 가벼운 스트레칭이나 이완 활동으로 프로그램을 마무리한다.

<회상활동 프로그램의 예>
<table><tr><th>주제</th><th>프로그램 내용</th><th>준비물</th></tr><tr><td>자기소개하기</td><td>이름, 가족관계, 고향 등에 대해 이야기를 나눈다.</td><td>관련 사진</td></tr><tr><td>전통 놀이</td><td>어린 시절 놀이나 전통 놀이에 대해 이야기를 나눈다.</td><td>구슬, 딱지, 윷, 팽이 등</td></tr><tr><td>계절 이야기</td><td>계절과 관련된 추억, 음식, 사물에 대해 이야기를 나눈다.</td><td>관련 사진이나 사물</td></tr><tr><td>명절 풍경</td><td>명절의 의미와 전통, 음식과 관련된 추억에 대해 이야기를 나눈다.</td><td>관련 사진이나 사물</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table></td></tr>
</table>

	 **<회상활동 자료 예시: 여름 풍경>**		
방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	다양한 질문과 시범 및 설명을 요청한다 / 주제를 다양화한다
		▼	다양한 자료를 제시해 준다 / 일상의 보편적 주제를 제공한다
주의사항	• 참여자의 인지기능과 학력을 고려하고, 가급적 보편적 주제를 활용하여 참여자가 적극적으로 참여하도록 유도한다. • 집단 활동 시, 가급적 모든 참여자에게 발언 기회가 골고루 제공되도록 한다.		
알아두기	• 그림이나 사진보다는 영상이나 실제 사물이 회상 자극을 더욱 강화할 수 있다.		
기록	• 활동 시 프로그램 중간에 수급자의 변화상태, 참여 태도, 상호작용 등을 관찰하고 기록한다.		

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">7-나-12-1
(7분류-인지기능-의사소통능력-의사소통 도움)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">의사소통 도움</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 의사소통 도움을 통해 수급자와의 공감대 형성 및 의견존중, 의사표현을 통한 신뢰 형성을 돕는다.
• 적극적인 의사소통을 통해 자신감을 가질 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">메모지, 필기도구</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">일 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 의사소통 방법
① 편안하고 보편적인 주제를 바탕으로 이야기를 시작한다.
② 적당한 반응을 보이면 얼른 공감해주고, 이야기 내용에 관심을 보인다.
③ 손을 잡거나 몸을 수급자 쪽으로 구부려서 이야기를 경청하고 공감하고 있음을 표현한다.
④ 부정적이거나 ‘괜찮다’, ‘힘내라’, ‘잘하고 있다’ 등의 부담을 주는 말은 삼간다.
⑤ 내용에 관심을 표하여 편안하게 이야기하도록 지지한다.
⑥ 문제가 발생했을 때는 담당직원이나 가족에게 알려 상의한다.

2. 친밀감 형성 방법
① 분명하게 표현한다.
• 수급자가 정확하게 이해할 수 있도록 쉽고 간단한 문장이나 용어를 사용한다.
• 혼동이 되지 않도록 한 번에 하나의 내용을 전달한다.
② 단순하고 간결해야 한다.
• 내용이 너무 복잡하거나 길면 수급자는 지루하고 혼란스러워한다.
• 내용이 너무 짧으면 이해를 충분히 못 할 수 있다.
• 간단히 한다고 해서 명령조로 지시하듯 표현하면 안 된다.
③ 구체적이어야 한다.
• 수급자가 불확실하게 표현하면 되물어서 구체적으로 표현하도록 지지하거나 확인한다(예: “그 일이 언제 있었어요?”).
④ 적절하고 정확하게 표현한다.
• 정보 전달 시에는 정확하게 표현해야 한다.
• 꼭 필요한 정보라도 수급자의 상황을 고려하여 전달해야 한다.
⑤ 관심과 수용하는 태도를 보인다.
• 아무리 좋은 이야기라도 수급자가 수용할 준비가 되어야 한다.
• 수급자가 거부할 때는 관심과 이해하는 태도로 동조해 준다.
⑥ 이야기하기
• 말하려는 목적이 무엇인지 분명히 한다.
• 쉽게 이해할 수 있도록 친숙한 단어를 사용한다.
• 언어와 비언어적 행동이 일치되도록 한다. 수급자의 몸짓 같은 비언어적 메시</td></tr>
</table>

지를 잘 관찰한다.

• 한꺼번에 많은 내용을 말하지 않는다.

• 이야기의 마지막에는 말하려고 하는 내용을 반복하여 이해했는지 확인한다.

⑦ 듣기

• 수급자의 말에 관심 있음을 몸짓으로 표현한다(예: 수급자가 이야기를 시작하면 요양보호사는 말을 멈추고 일단 들어준다. 수급자 쪽으로 몸을 기울이고 경청하는 태도를 보인다).

• 수급자의 말에 반박하고 싶어도 감정을 절제하고 인정하는 모습을 보인다.

• 수급자의 비언어적 행동에 주의를 기울인다.

⑧ 질문하기

• 수급자와 요양보호사가 이야기 내용을 서로 정확히 이해했는지 확인하는 과정이다.

• 표현이나 내용에 애매한 부분이 있으면 물어서 확인한다.

• 좀 더 알고 싶은 이야기가 있으면 질문한다. 질문은 수급자에게 친해지고 싶음을 적극적으로 표현하는 태도의 일환이다.

3. 청력에 어려움이 있는 경우

① 청력에 어려움이 있다고 의사소통이 불가하다는 생각을 먼저 버려야 한다.

② 표정과 몸짓이 중요하므로, 모자나 썬글라스 등으로 얼굴을 가리는 것은 제한한다.

③ 과장된 몸짓과 표정을 보일 필요는 없다.

④ 말을 충분히 이해할 때까지 듣고, 섣부르게 추측하지 말아야 하며, 불확실하면 물어야 한다.

⑤ 얼굴을 마주한 상태에서 적당한 크기의 소리로 일정하고 약간 느린 속도로 간략하고 분명하게 이야기한다.

⑥ 수급자에게 정확한 입 모양을 보여주고, 말끝은 흐리지 않도록 한다.

⑦ 한 문장씩 끊어서 말하고, 약간 간격을 두고 새로운 이야기를 전달한다.

⑧ 대화 도중에 다른 상황이 생긴 경우에는 그에 대해 설명해준다.

⑨ 말 외에도 글자나 그림, 사진, 표 등을 이용해 정보를 전달할 수 있다.

⑩ 글자로 전달할 때는 글을 반듯하게 써야 한다.

4. 시력에 어려움이 있는 경우

① 사람이 많은 곳에서는 먼저 이름을 불러 수급자가 쳐다보면 대화를 시작한다.

② 바로 앞에서 말을 하는 사람이 누구인지 먼저 소개하고 말을 건네는 것이 좋다.

③ 촉각, 후각, 청각을 통해 정보를 인지한다는 것을 유의하고, 주변 상황이나 환경을 자세히 설명해주는 것이 도움이 된다.

④ 여기, 저기, 이것, 저것 등의 대명사는 사용하지 않는 것이 좋다.

⑤ 대화 시 유머로 분위기를 편안하게 하는 것이 도움이 되며, 과하게 큰 소리로 이야기하는 것은 좋지 않다.

⑥ 잠시 자리를 비울 때는 이야기를 해서 양해를 구한다.

⑦ 동행하여 이야기할 때는 옆에서 수급자가 팔짱을 끼도록 한다.

5. 말을 잘 하지 못하는 경우

① 말을 잘 하지 못해도 의사소통이 가능하다는 것을 먼저 기억해야 한다.
② 느린 속도로 대화한다.
③ 청각장애가 동반되는 경우 대화에 시간이 더욱 지연됨을 인식해야 한다.
④ 수급자의 얼굴과 눈을 바로 바라보며 대화에 주의를 기울인다.
⑤ 야외나 소음이 있는 장소에서는 수급자와 가까이 앉아 이야기한다.
⑥ 수급자가 말을 완전히 끝마칠 때까지 기다린 다음에 천천히 말을 한다.
⑦ 수급자를 앞에 두고서 다른 사람과 대화를 속삭이듯 하지 말아야 한다.

6. 치매 증상이 있는 경우

① 먼저 주의를 집중시키고 대화를 시도하는 것이 좋다.
② 수급자의 말을 경청하고 존중하는 태도를 보여야 한다.
③ 수급자를 혼자 두지 말고 속도에 맞추어 대화를 자주 나누도록 한다.
④ 시끄럽고 산만한 분위기에서 대화를 하지 않는다.
⑤ 눈을 마주치면서 언어 외에 글자, 사진, 그림, 접촉 등 비언어적 방법을 통해 대화하는 것도 좋다.
⑥ 수급자가 과거에 자주 사용하던 단어나 쉽게 알아들을 수 있는 말을 사용한다.
⑦ 충동성이나 공격성이 없는 경우에는 가까운 거리에서 대화한다.
⑧ 말하는 사람을 먼저 소개하고, 수급자의 이름이나 존칭을 불러 대화를 시작한다. "제가 누구인지 알아보시겠어요?"라는 식으로 테스트하는 듯한 질문은 피한다.
⑨ 과거를 떠올려 회상을 자극하되, 장소나 시간 등 기본적인 현실에 대한 인식은 시키는 것이 좋다.
⑩ 배변이나 배뇨, 배고픔 등 기본적인 생활 욕구가 충족되지 않아 불안해하는 것은 아닌지 관찰하고 이를 잘 충족시켜야 한다.
⑪ 간단한 문장으로 친숙하고, 짧고, 분명한 단어를 사용하고, 낮은 목소리로 천천히 이야기해야 하며, 명령조로 들리지 않게 부드럽게 이야기를 전달한다.
⑫ 수급자가 문제행동을 일으켰을 때 화를 내거나 말다툼하여 대립하기 보다 웃음으로 넘길 수 있도록 노력해야 한다.
⑬ 수급자가 초조하거나 위축되는 징후를 보이면 대화를 중단하는 것이 좋다.
⑭ 질문하거나 지시할 때에는 한 번에 한 가지씩 전하고, 수급자의 대답을 충분히 기다리고 반응이 없을 경우에는 한 번 더 반복하여 질문한다.
⑮ 이동 시 천천히 움직이고, 집중을 유도하기 위하여 표정이나 손동작 등을 활용하는 것이 도움된다.
⑯ 수급자가 단어를 말하지 못하는 경우에는 단서를 제공하는 것이 좋다.
⑰ 수급자가 대화를 잘 수행했을 때에는 칭찬과 같은 즉각적인 보상을 주거나 기억강화를 위해 재확인을 할 필요가 있다.
⑱ 수급자가 사실과 다른 말을 하더라도 표현을 수용하고 중시해야 한다.
⑲ 치매가 있다고 기억을 모두 잊어버리는 것은 아니므로 약속을 한 것은 지켜야 하며, 약속을 잊었을 경우에는 인정하고 사과해야 한다.

7. 허약한 수급자와 대화하는 경우

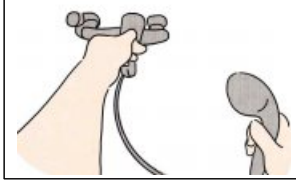
① 뇌졸중인 경우에는 예-아니오 표현하기, 인사하기, 지시 이해하기 등의 간단한 표현이나 이해하기 등은 수행이 가능하나 제한이 있을 수 있으며, 의사소통 능력은

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">다소 떨어진다.
② 뇌 손상 부위에 따라 상대방의 말을 알아듣고 이해할 수는 있으나 말로 발음을 제대로 전하지 못하는 경우가 있다.
③ 적절한 단어를 찾지 못하고 비슷한 발음의 단어로 말하기도 한다.
④ 수급자가 더디게 반응하더라도 충분한 시간을 주어야 한다.
⑤ 수급자의 문장과 표현을 본인 기준으로 판단하여 이해하는 오류를 범해서는 안 된다.
⑥ 표정이나 몸짓 등 비언어적 의사소통에 유의해야 한다.

8. 폭력적인 수급자와 대화하는 경우
① 개인공간을 침범하지 않는다.
② 폭력적인 모습을 보이는 경우에는 너무 가까이 있지지 말고, 대화가 가능할 정도의 거리까지 접근한다.
③ 수급자와 논쟁을 하지 말고, 먼저 왜 화가 났는가를 파악한다.
④ 신체적인 위협을 느끼면 수급자와 닿지 않을 거리에 있거나 자리를 피한다.
⑤ 힘으로 수급자를 제압해야 하는 상황이 발생했다면 직접적으로 신체를 결박하기 보다는 의복을 붙잡아 제압하여 불필요한 오해를 피하도록 한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>질문의 범주를 다양하게 하거나 보기를 제공하지 않는다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>질문의 범주를 한정하거나 보기를 제공한다</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 대화하는 동안 근육 이완과 비언어적 대화 등을 위해 안마를 병행하는 것도 효과적이다.
• 수급자와 제공인력 간 긍정적인 신뢰 형성을 돕는다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	7-다-3-1 (7분류-일상생활활동-머리감기-머리감기)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**머리감기**		
활동 목적	• 개인위생과 관련한 청결 상태를 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	비누, 샴푸, 수건	
서비스 제공영역	■ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 10분	
	빈도	주 3~4회	

방법 (순서)

	· 물 틀기: 적당한 온도와 수압을 조절하여 물을 튼다.
	· 머리카락 적시기: 머리카락 전체에 물을 충분하게 묻힌다.
	· 거품 내기: 비누나 샴푸를 이용하여 거품을 낸다.
	· 머리카락에 거품 문지르기: 머리카락 전체에 거품을 묻혀 골고루 문지른다.
	· 머리카락 헹구기: 거품이 남아 있지 않도록 물로 충분히 헹군다.
	· 물 잠그기: 수도꼭지에 물이 흐르지 않도록 잠근다.

<table>
<tr><td></td><td>
<table>
<tr><td> </td><td>· 머리 말리기: 수건으로 물기를 충분히 닦고 말린다.</td></tr>
</table>
1. 머리감기 활동에 대해 설명하고, 도구와 순서를 점검한다.
2. 활동을 수급자의 인지기능이나 신체기능 수준에 따라 5~7단계 또는 2~4단계로 나누어 수행하도록 연습한다.
3. 각 단계별 수행이 점차 익숙해지면 도움이나 단서의 양을 줄이고, 전체 활동을 한 번에 수행하도록 한다.
4. 사용한 도구를 정리하고, 활동을 마무리한다.
</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>모든 동작을 한 번에 완료한다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 바닥에 물기가 있을 경우 낙상예방에 주의한다.
• 물 온도 조절에 주의하도록 한다.
• 매일 일과에서 반복하는 일이므로 무리가 되지 않는 범위에서 할 수 있도록 도와주고 습관화시킨다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 샴푸 용기 및 수도꼭지 모양에 따른 사용 방법을 알려줘야 한다.
• 도움이 필요한 단계, 엉뚱하게 수행하는 단계, 생략된 단계를 관찰한다.
▷머리감기를 혼자서 할 수 있다면 지속적으로 지지하며 기능을 유지하도록 한다.
▷어렵거나 도움이 필요한 단계는 올바른 방법을 안내하여 반복하여 연습하고 혼자서 할 수 있도록 한다.
▷스스로 머리감기를 시작하지 못한다면 첫 단계부터 순차적으로 도움을 받아 훈련하도록 한다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td>7-다-4-1
(7분류-일상생활활동-몸단장하기-몸단장하기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="3">몸단장하기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="3">• 개인위생과 관련한 청결 상태를 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="2">비누・세정제, 로션, 수건, 면도기, 빗, 거울, 핸드크림</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="3">■ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="2">하루 20분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="2">일 5~6회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="3">1. 면도하기
① 면도날에 주의하도록 하며, 가능하면 전기면도기를 사용하도록 한다.
② 면도 후 로션을 바르도록 하며, 필요 시 최소 도움을 제공한다.

2. 로션 바르기
① 잔존기능을 파악해 남아 있는 상지 능력을 이용하여 얼굴에 로션을 바르도록 한다.

3. 머리 빗기
① 빗을 사용하여 두피부터 모발 끝까지 빗도록 하며, 필요 시 도움을 제공한다.

4. 손 씻기
① 흐르는 물에 손을 적신 후 비누 거품으로 손등, 손바닥, 손가락 사이, 손가락의 주름진 부분, 손톱 밑 그리고 손목까지 깨끗이 씻는다. 필요한 경우에는 대야를 이용하여 손을 깨끗하게 씻을 수 있도록 도움을 제공한다.
② 손을 씻은 후 핸드크림이나 로션을 바르도록 한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>모든 동작을 한 번에 완료한다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 물 온도 조절에 주의하도록 한다.
• 매일 일과에서 반복하는 일이므로 무리가 되지 않는 범위에서 할 수 있도록 도와주고 습관화시킨다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 세정제 또는 로션 용기 및 수도꼭지 모양, 면도기 종류에 따른 사용 방법을 알려줘야 한다.
• 도움이 필요한 단계, 엉뚱하게 수행하는 단계, 생략된 단계를 관찰한다.
▷몸단장하기를 혼자서 할 수 있다면 지속적으로 지지하며 기능을 유지하도록 한다.
▷어렵거나 도움이 필요한 단계는 올바른 방법을 안내하여 반복하여 연습하고 혼자서 할 수 있도록 한다.
▷스스로 몸단장하기를 시작하지 못한다면 첫 단계부터 순차적으로 도움을 받아 훈련하도록 한다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	7-다-5-1 (7분류-일상생활활동-목욕하기-목욕하기)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**목욕하기**		
활동 목적	• 개인위생과 관련한 청결 상태를 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	세면대, 비누·세정제, 거품 타올(솔), 수건, 갈아입을 속옷과 겉옷	
서비스 제공영역	■ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 30분	
	빈도	주 2~3회	

방법 (순서)

1. 목욕하기

① 목욕 의자나 목욕 침대를 사용한다.

② 목욕 시 수급자에게 목욕 수건으로 양측 상지를 사용하여 목욕 동작을 수행하도록 한다.

③ 안전을 위해 수급자에게 적합한 물 온도를 맞춘다.

④ 샴푸를 사용하여 머리에서 노폐물이 나올 수 있도록 손가락을 넣어 마사지한 후 물로 깨끗이 헹구도록 한다.

⑤ 목욕 전 가슴과 심장에서 먼 쪽부터 물을 묻히고 목욕 수건을 사용하여 건성용 비누로 다리 → 팔 → 얼굴 → 몸통 순서로 몸을 깨끗이 씻는다.

⑥ 샤워기를 사용하여 몸과 머리를 깨끗이 헹구며 한기를 느끼지 않도록 목욕 후에는 빠르게 물기를 닦고 따뜻하게 해준다.

⑦ 수급자가 비누, 수건 등의 사용에 도움이 필요한 경우, 언어적 지시 및 감독 등을 제공하도록 한다.

⑧ 피부 건조를 예방하기 위하여 로션이나 오일 등을 몸에 바른다.

2. 치매 수급자 목욕하기

① 치매 수급자의 거부감 감소를 위해 규칙적인 시간에 목욕을 시행한다.

② 목욕의 필요성을 잊어버리거나 심하게 거부하는 경우 수급자의 자존심이 손상되지 않도록 정중히 표현한다.

3. 편마비 수급자 목욕하기

① 목욕 의자에서 목욕 시 편마비 측에서 돌봄 제공자가 목욕을 돕도록 한다. 건강한 쪽 손으로 비누, 수건 등을 사용하도록 언어적인 지시 및 격려를 제공하도록 한다.

② 욕조를 사용할 경우, 건강한 신체 쪽이 욕조에 먼저 들어가고 욕조에서 나올 시에는 편마비 쪽이 먼저 나오도록 한다.

	·옷 벗기: 목욕 전에 더러운 옷을 탈의하여 정리한다.

	· 물 적시기: 신체에 물을 충분히 적신다.
	· 거품 내기: 세정제나 비누를 목욕 타월에 묻혀 충분히 거품을 낸다.
	· 거품으로 문지르기: 목욕 타월을 사용하여 전신에 골고루 비누 거품을 문지른다.
	· 거품 헹구어 내기: 거품이 남아 있지 않도록 물로 충분히 헹구어 낸다.
	· 물기 닦기: 수건으로 전신을 골고루 닦아 물기를 제거한다.
	· 옷 입기: 깨끗한 의복으로 갈아입는다.

방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	모든 동작을 한 번에 완료한다 / 가능한 스스로 하도록 한다
		▼	활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다
주의사항	• 바닥에 물기가 있을 경우 낙상 예방에 주의한다. • 물 온도 조절에 주의하도록 한다. • 매일 일과에서 반복하는 일이므로 무리가 되지 않는 범위에서 할 수 있도록 도와주고 습관화시킨다. • 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.		
알아두기	• 거품 타올(솔), 세정제 용기 및 수도꼭지 모양에 따른 사용 방법을 알려줘야 한다. • 도움이 필요한 단계, 엉뚱하게 수행하는 단계, 생략된 단계를 관찰한다.		

	▷목욕하기를 혼자서 할 수 있다면 지속적으로 지지하며 기능을 유지하도록 한다. ▷어렵거나 도움이 필요한 단계는 올바른 방법을 안내하여 반복하여 연습하고 혼자서 할 수 있도록 한다. ▷스스로 목욕하기를 시작하지 못한다면 첫 단계부터 순차적으로 도움을 받아 훈련하도록 한다.
기록	• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.

<table>
<tr><td>활동코드</td><td>7-다-8-1
(7분류-일상생활활동-옷 입고 벗기-옷 입고 벗기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="3">옷 입고 벗기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="3">• 개인위생과 관련한 청결 상태를 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.
• 계절, 날씨에 맞는 옷을 선택하고, 순차적으로 입을 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="2">갈아입을 속옷과 겉옷, 양말</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="3">■ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="2">하루 10분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="2">일 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="3">1. 단추 있는 상의 입기
① 상표가 위쪽으로 오도록 하고 목 부분이 허리쪽을 향하게 하여 무릎 위에 옷을 펼쳐 놓는다.
② 건강한 쪽 손으로 불편한 쪽 팔을 소매에 끼우고 어깨까지 끌어 올린 후 옷을 등 뒤로 넘겨서 건강한 쪽으로 오게 한다.
③ 건강한 쪽 팔을 소매에 끼우고 옷의 앞쪽 선을 정리한 후 단추를 끼운다.

2. 단추 있는 상의 벗기
① 건강한 쪽 손으로 단추를 푼 후 건강한 쪽 옷을 뒤로 젖히면서 먼저 벗는다.
② 옷을 등 뒤편으로 돌려서 불편한 쪽으로 오도록 하고 건강한 쪽 손을 사용하여 불편한 쪽 소매를 잡고 벗는다.

3. 단추 없는 상의 입기
① 옷의 앞부분을 아래쪽으로 가도록 하여 무릎 위로 펼쳐 놓고 건강한 쪽 손으로 불편한 쪽 소매를 넓게 벌린다.
② 건강한 쪽 손으로 불편한 쪽 소매에 불편한 쪽 팔을 끼운 후 건강한 쪽 팔을 끼운다.
③ 건강한 쪽 손으로 불편한 쪽 소매를 어깨까지 올리고 옷의 아랫단과 목 부분을 동시에 잡고 머리를 숙여 목에 끼운 후 옷을 내리고 가지런히 한다.

4. 단추 없는 상의 벗기
① 몸을 앞으로 숙이고 건강한 쪽 손을 등 뒤로 넘겨 옷의 뒷부분을 뒤에서 잡아당겨 앞쪽으로 옷을 벗는다.
② 건강한 쪽 소매를 뺀 후 건강한 쪽 팔을 사용해 불편한 쪽 소매를 뺀다.

5. 하의 입기
① 앉은 자세에서 건강한 쪽 손을 사용해 불편한 쪽 다리를 건강한 쪽 다리 위에 놓고 불편한 쪽 다리를 바지에 끼운다.
② 불편한 쪽 다리를 내려놓고 건강한 쪽 다리를 바지에 끼운다.
③ 앉은 자세에서 가능한 한 바지를 엉덩이까지 끌어 올리고 균형을 잘 잡으면서</td></tr>
</table>

일어나 바지를 끝까지 올린다.
④ 마지막으로 다시 앉아서 바지 단추나 지퍼를 올리고 마무리한다.

6. 하의 벗기

① 앉은 자세에서 건강한 쪽 손으로 바지 단추나 지퍼를 내린다.
② 균형을 잘 잡으면서 일어나 건강한 쪽 손으로 바지를 내린다.
③ 앉은 자세에서 건강한 쪽 다리를 바지에서 뺀 후 건강한 쪽 손을 사용해 불편한 쪽 다리를 빼준다.

7. 양말(신발) 신기

① 의자나 침대에 앉아 불편한 쪽 다리를 건강한 쪽 다리 위에 올려놓고 건강한 쪽 손으로 양말(신발)을 벌려 불편한 쪽 발에 끼워 신는다.
② 건강한 쪽 다리도 같은 방법으로 한다.
③ 다리를 포갤 수 없는 경우에는 발판 위에 불편한 쪽 다리를 올려놓고 신는다.
④ 미끄러지지 않도록 미끄럼방지 양말을 신는다.

	· 상의 펼치기: 옷의 안팎을 구분할 수 있도록 펼친다.
	· 팔 넣기: 불편한 쪽의 팔을 소매에 먼저 끼운다.
	· 상의 입기: 등 뒤로 옷을 둘러서 건강한 쪽의 팔도 마저 끼운다.
	· 단추 잠그기: 단추나 지퍼를 여미고 매무새를 가다듬는다.
	· 하의 펼치기: 옷의 안팎을 구분할 수 있도록 펼친다.
	· 하의 입기: 불편한 쪽의 다리를 바지에 먼저 끼우고 건강한 쪽의 다리도 끼워서 바지를 올린다.

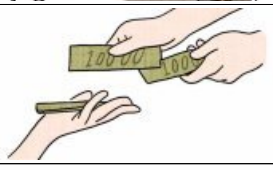
<table>
<tr><td></td><td colspan="3"><table><tr><td> </td><td>· 지퍼 잠그기: 후크와 지퍼 등을 잠그고 매무새를 가다듬는다.</td></tr></table></td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>모든 동작을 한 번에 완료한다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 안전하게 옷을 입기 위해 가급적 의자에 앉거나 침대, 바닥에서 입을 수 있도록 하고, 앉거나 선 자세에 균형이 필요하므로 낙상 예방에 주의한다.
• 옷에 핀이 달리거나 날카로운 부분에 주의한다.
• 매일 일과에서 반복하는 일이므로 무리가 되지 않는 범위에서 할 수 있도록 도와주고 습관화시킨다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 계절과 날씨에 대한 옷차림, 옷의 소재에 따른 관리 방법 등에 대해 이야기를 나누는 것은 지남력과 문제해결능력 등에 도움이 된다.
• 고무줄 바지나 단추가 큰 의류를 활용하면 쉽다.
• 지퍼를 잡기나 올리는 것이 어려울 경우, 지퍼에 고리를 달면 채우기가 쉽다.
• 옷의 앞면과 뒷면을 구분하기 위해 특징적인 표시가 있으면 구분하기 쉽다.
• 도움이 필요한 단계, 엉뚱하게 수행하는 단계, 생략된 단계를 관찰한다.
▷옷 입고 벗기를 혼자서 할 수 있다면 지속적으로 지지하며 기능을 유지하도록 한다.
▷어렵거나 도움이 필요한 단계는 올바른 방법을 안내하여 반복하여 연습하고 혼자서 할 수 있도록 한다.
▷스스로 옷 입고 벗기를 시작하지 못한다면 첫 단계부터 순차적으로 도움을 받아 훈련하도록 한다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	7-라-1-1 (7분류-수단적 일상생활활동-물건사기-물건사기)	실시형태	■ 개별 ■ 집단
활동명	**물건사기**		
활동 목적	• 물품 구매 목록을 정하고, 선택, 구입, 지불 등의 과정을 훈련할 수 있다. • 인지기능 및 일상생활활동을 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	장바구니, 금전, 메모지	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 ■ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 ■ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 30분	
	빈도	주 1~2회	

방법 (순서)

1. 오늘 활동에 대해 설명한다.
2. 사려고 하는 물건의 카테고리(식료품, 의복 등)를 정하고, 주변에 그것을 구입할 수 있는 상점의 위치 및 상호를 떠올려 본다.
3. 사고자 하는 물건의 목록을 이야기해보고 메모지에 작성한다.
4. 물건을 살 때 활용될 수 있는 예상 질문에 적절히 답하는 훈련을 한다. 답변을 망설이거나, 상황에 맞지 않은 답변에는 적절한 답변을 알려주고 반복한다.
   질문 예시: "우유는 어디에 있나요?", "우유 가격은 얼마인가요?"
5. 물건 수량과 금액을 계산하여 지불하는 과정을 훈련한다.
6. 메모지에 작성한 목록에서 빠뜨리거나 오류가 있었는지 점검하고, 활동을 마무리한다.

	· 장보기 준비: 지갑과 장바구니, 구매목록 등을 준비한다.
	· 마트 이동: 물품을 구매할 수 있는 상점으로 이동한다.
	· 물품 찾기: 마트에서 필요한 물품을 찾는다.
	· 물품 고르기: 잘 살펴보고 적합한 물품을 선택한다.

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">
<table>
<tr><td> </td><td>· 물품 담기: 예산 안에서 구매할 물품을 바구니에 담는다.</td></tr>
<tr><td> </td><td>· 금액 지불하기: 물건의 가격을 파악하고 금액을 지불한다.</td></tr>
<tr><td>  </td><td>· 확인하기: 잔돈과 영수증을 확인한다.</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>물건 종류 또는 질문 수를 늘리고 계산을 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 수급자의 인지 및 기능을 고려하여 자존감이 상하지 않도록 한다.
• 실제 훈련 시, 보호자와 동행할 수 있도록 해야 하며, 물건에 대한 지불이 정확히 이루어질 수 있도록 한다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 물품 구매 목록을 메모, 녹음 등을 해놓거나 바퀴가 달린 카트를 이용하면 좋다.
• 장보기 도구나 물건의 사용과 관리 방법에 대해 이야기 나누는 것은 수급자의 흥미를 높일 수 있으며, 독립성 향상에 도움을 줄 수 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	7-라-2-1 (7분류-수단적 일상생활활동-전화사용하기-전화사용하기)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**전화사용하기**		
활동 목적	• 주변 사람들과 전화기로 의사소통하며, 전화기를 독립적으로 사용할 수 있다. • 인지기능 및 일상생활활동을 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	전화기 및 휴대폰, 숫자카드, 필기도구	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 ■ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 ■ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 30분	
	빈도	주 1~2회	

방법 (순서)

1. 자주 통화하는 대상의 전화번호를 목록에 정리하여 적어본다.
2. 전화번호를 보고 숫자 카드를 순서대로 나열해보도록 한다.
3. 실제 전화기에 전화번호를 순서대로 눌러 보도록 한다.
4. 통화 대상 혹은 장소를 확인하고, 의사소통(하루 일과, 날씨, 안부)을 나눠본다.

	· 전화번호 정리하기: 수첩에 전화번호를 정리한다.
 	· 전화번호 찾기: 수첩에서 통화하고자 하는 가족이나 관공서, 음식점 등의 번호를 찾는다.
	· 수화기 들기: 수화기를 들고 신호음을 확인한다.
	· 번호 누르기: 번호를 잘 확인하고 순서대로 누른다.

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">
<table>
<tr><td> </td><td>· 통화하기: 상대를 확인하고, 용건대로 통화를 진행한다.</td></tr>
<tr><td> </td><td>· 수화기 내려놓기: 충분히 이야기를 마치면 수화기를 바르게 내려놓고 통화를 종료한다.</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>활동을 한 번에 수행한다 / 도움의 양을 줄인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 수급자의 인지 및 기능을 고려하여 자존감이 상하지 않도록 한다.
• 전화 종류에 따른 사용 방법을 고려하여 단계를 적용한다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 휴대폰에 미리 저장된 번호를 활용하거나 단축번호 기능을 이용하면 좋다.
• 응급상황 시, 비상연락처에 연락하는 방법을 훈련하는 것도 필요하다.
• 전화와 관련된 일화를 말하는 것은 수급자의 흥미를 높이는 데 도움을 줄 수 있다.
• 가족과 친척, 친구에게 자주 전화하는 것은 정서적 만족과 기능 유지에 좋다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">7-라-3-1
(7분류-수단적 일상생활활동-근거리 외출-동네 마실)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">동네 마실</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 동네 사람들과 의사소통하며, 독립적으로 외출할 수 있다.
• 인지기능 및 일상생활활동을 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">지팡이, 보행보조기</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
■ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 2~3회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 근거리 외출을 위한 목적(노인정, 슈퍼마켓, 이웃집 방문)을 떠올려 보도록 한다.
2. 날씨 확인 후 의복 및 용모를 점검한다. 필요할 경우, 가벼운 외투를 입거나 양말을 신고 머리를 빗을 수 있다.
3. 필요한 도구(지갑, 휴대전화, 열쇠)를 챙겼는지 확인하고, 문 단속 후 집을 나선다. 지팡이나 보행보조기가 필요한 경우 활용한다.
4. 목적지를 떠올리며 천천히 이동한다. 마주치는 이웃들과 인사를 나눈다.
5. 이동 중 풍경이나 날씨 등에 대해 질문하며 인지적 자극을 제공할 수 있으며, 힘이 들면 잠시 멈추어 휴식을 취한 후 이동한다.
6. 목적지에 도착 후 볼일을 보고 다시 집으로 돌아온다.
7. 외출 시 활용했던 도구들을 정리하여 원래 위치에 둔다.
8. 손을 씻고 나서 편안한 복장으로 환복 후 휴식을 취한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">활동을 한 번에 수행한다 / 도움의 양을 줄인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">자주 휴식을 취하며 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 보행 수준을 고려하여 단계를 적용하고, 사고를 예방하기 위해 요양보호사가 1m 내에서 동행한다.
• 이동 중 교통사고 등의 돌발상황이 발생하지 않도록 주의한다.
• 훈련 중 어지러움, 안면 창백, 식은땀, 구토 등의 증상이 나타나면 휴식을 취하게 하고 상태에 따라 의학적 조치를 취한다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 수급자의 컨디션이나 욕구를 고려하여 외출하는 것은 자존감과 삶의 질을 높이는데 도움을 줄 수 있으며, 이웃과의 상호작용을 유지할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	7-라-4-1 (7분류-수단적 일상생활활동-약 챙겨먹기-약 관리 및 복용하기)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**약 관리 및 복용하기**		
활동 목적	• 동네 사람들과 의사소통하며, 독립적으로 외출할 수 있다. • 인지기능 및 일상생활활동을 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	약, 약 달력, 라벨지, 물컵	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 ■ 수단적 일상생활활동 ■ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 10분	
	빈도	일 1~3회	
방법 (순서)	1. 약물의 목적 및 정보를 확인한다. 2. 섭취 및 투약 시간, 보관 방법에 따라 약물을 구분하기 쉽게 분류한다. 3. 수급자에게 각 약 복용의 목적을 안내하고, 복용 방법을 설명한다. 4. 매일 일정한 시간에 약과 함께 필요한 도구(장갑, 주사기, 컵)를 준비한 후 약물을 복용하도록 한다. 필요하다면 알람을 설정하여 인지시킨다. 5. 인지기능에 따라 라벨지, 약 서랍, 약 달력 등을 활용할 수 있으며, 달력을 옆에 두고 복용 여부를 표시하거나 약물일지를 작성하도록 훈련할 수 있다. 6. 약통 및 도구들을 정리하여 원래 위치에 정리한다.		
방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	약 복용 일지를 기록한다 / 도움의 양을 줄인다
		▼	알람 등을 활용한다 / 도움의 양을 늘린다
주의사항	• 인지기능 저하로 약을 먹지 않거나 너무 많이 먹어서 응급한 상황이 발생할 수 있으므로 규칙적인 확인이 필요하며, 복용 후 이상 증상이 있는지 살핀다. • 약품 보관 시 유효기간을 정기적으로 확인해야 하며, 약물의 오남용을 예방하기 위해 보호자가 안전한 장소에 약 상자를 보관하여 관리한다.		
알아두기	• 약 복용의 습관화를 위해 일정한 시간과 공간에서 규칙적으로 복용하도록 하며, 수급자가 약을 먹는 것을 보호자가 지켜보며 확인하도록 한다.		
기록	• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.		

활동코드	7-라-5-1 (7분류-수단적 일상생활활동-가전제품 이용-가전제품 이용하기)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**가전제품 이용하기**		
활동 목적	• 가전제품 이용하기 훈련을 통하여 독립적으로 일상생활을 수행할 수 있다. • 인지기능 및 일상생활활동을 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	전기밥솥, 세탁기, 전자렌지, TV 등	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 ■ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 30분	
	빈도	주 1~2회	

방법 (순서)

1. 가정에서 자주 사용하는 가전제품 중 수급자의 생활패턴이나 기능 수준을 고려하여 훈련이 필요한 가전제품을 선택한다. 요양보호사는 가전제품의 유형 및 모델을 확인하고 사용 방법을 미리 숙지한다.
2. 수급자에게 가전제품이 친숙해 질 수 있도록 가전제품의 이름과 기능, 구성품의 용도 및 명칭, 세부적인 구조 등을 직접 보고 만져보도록 한다.
3. 수급자에게 가장 필요한 일반적인 기능을 위주로 훈련하며, 전체 과정을 6~10단계로 나누어 순서대로 훈련한다.
4. 각 단계별 작용법이 익숙해지면 전체 과정을 한 번에 수행하도록 훈련한다.
5. 사용법이 익숙해 질 수 있도록 일상에서 보호자와 함께 반복하도록 격려한다.
6. 활용했던 제품 및 도구들을 정리하여 원래 위치에 둔다.
7. 가전제품을 사용해본 소감을 나누고 활동을 마무리한다.

<table>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>활동을 한 번에 수행한다 / 도움의 양을 줄인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 가스레인지에 음식을 올려 둔 것을 잊어버려 화재가 발생할 수 있으므로 가스레인지 자동 꺼짐 기능이나 알림 타이머를 사용하도록 한다.
• 미숙한 세탁기의 사용으로 옷이나 주변에 손상을 줄 수 있으므로 손세탁을 권하지만 수급자가 오래 사용하던 세탁기라면 도움 하에 사용하도록 한다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 가정에서 사용하는 텔레비전, 전자레인지 등의 가전제품 중 수급자가 사용하기 원하는 것을 함께 선택해 활동을 제공함으로써 가정에서 일상생활기능이 유지되도록 돕는다.
• 가정마다 사용하는 가전제품이 다르므로 안전을 위해서 보호자와 함께 사용하도록 하는 것이 중요하다.
• 보호자와 요양보호사는 수급자의 기능 수준과 습관을 고려하여 도움을 제공하거나 가정환경을 파악한다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">7-라-6-1
(7분류-수단적 일상생활활동-소지품 관리하기-이름표 붙이기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">이름표 붙이기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 소지품 관리하기 훈련을 통하여 물건을 쉽게 찾거나 분실을 줄일 수 있다.
• 인지기능 및 일상생활활동을 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">네임택(라벨지, 스티머), 테이프, 네임펜</td></tr>
<tr><td>서비스 제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
■ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스 제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 20분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">월 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법 (순서)</td><td colspan="4">1. 활동의 내용에 대해 설명한다.
2. 수급자가 자주 사용하는 소지품들을 떠올려보게 하여 한곳에 모은다.
3. 모아 둔 소지품을 용도나 사용장소 등이 유사한 것끼리 구분해 보도록 한다. 카테고리의 종류를 확인한다.
4. 수급자에게 라벨지나 네임택, 사진 스티커 중 선택하도록 하여 본인의 이름이나 식별할 수 있는 표기법을 적도록 한다. 이때, 각 카테고리 마다 구분이 용이하도록 색상을 다르게 사용하면 좋다.
5. 각 소지품에 이름이 적힌 라벨지를 부착한다.
6. 활용했던 도구들과 소지품을 정리하여 원래 위치에 둔다.
7. 소감을 나누고 활동을 마무리한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법 (난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움 수준</td><td>▲</td><td colspan="2">다양한 소지품에 적용한다 / 도움의 양을 줄인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">외출 시 사용하는 소지품에만 적용한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 어린이용 네임택 등은 수급자의 자존감이 상할 수 있으므로 주의한다.
• 칫솔, 우산 등 물기가 자주 닿는 소지품은 테이프 등으로 한 번 더 감싸준다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 인지기능의 저하가 있는 경우에 냉장고 식재료 용기, 수납장 등에 네임택을 활용하면 가정에서 일상생활기능이 유지되도록 도울 수 있다.
• 기능에 따라 글씨보다는 사진이나 그림으로 구성된 네임택이 식별에 유용할 수 있으며, 늘 몸에 지녀야 하는 소지품의 경우에는 스트랩이나 목걸이형의 장치를 활용하는 것이 좋다.
• 소지품이 항상 일정한 장소에 보관될 수 있도록 습관화하는 것이 중요하다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">7-라-7-1
(7분류-수단적 일상생활활동-스마트 기기 사용-스마트폰 활용하기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">스마트폰 활용하기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 스마트폰 활용을 통하여 정보를 얻거나 여가 활동을 할 수 있다.
• 인지기능 및 일상생활활동을 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">스마트폰</td></tr>
<tr><td>서비스 제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
■ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스 제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 스마트폰으로 검색하기
① 오늘 활동에 대해 설명한다.
② 스마트폰으로 인터넷 포털사이트 앱을 실행하도록 한다.
③ ‘오늘 날씨’를 검색해 정보를 확인하도록 한다.
④ 수급자가 관심 있는 다른 정보를 검색해서 반복적으로 연습하도록 한다.
⑤ 소감을 나누고 활동을 마무리한다.

2. 스마트폰으로 영상보기
① 스마트폰으로 인터넷 포털사이트나 동영상 앱(유튜브)을 실행하도록 한다.
② ‘트로트’, ‘전원일기’ 등 수급자가 좋아하는 음악이나 가수, 드라마 등을 검색하도록 한다.
③ 수많은 영상 중 하나를 선택해 재생, 일시정지, 소리 조절 버튼을 눌러 보도록 한다.
④ 수급자가 관심 있는 다른 정보를 검색해서 반복적으로 연습하도록 한다.
⑤ 소감을 나누고 활동을 마무리한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움 수준</td><td>▲</td><td colspan="2">활동을 한 번에 수행한다 / 도움의 양을 줄인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 오랜 시간 몰입하지 않도록 안내하며, 수급자의 휴대폰 요금제를 미리 확인하여 과도한 요금이 청구되지 않도록 주의한다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 스마트기기 활용을 통해 새로운 운동 방법, 여가활동을 학습하여 병행함으로써 신체 및 일상생활 기능이 유지되도록 도울 수 있다.
• 도움과 격려를 제공하는 것은 익숙하지 않은 스마트기기 사용을 촉진하며, 습관화를 위하여 보호자와 함께 활동하는 것이 중요하다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">7-라-8-1
(7분류-수단적 일상생활활동-산책하기-산책하기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">산책하기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 답답한 실내에서 벗어나 산책하며 일상생활에 변화를 주고, 날씨 및 계절의 변화와 바깥공기를 접하면서 삶의 활기를 부여한다.
• 가벼운 산책으로 하체의 관절가동범위와 근력을 유지한다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">지팡이, 휠체어, 모자, 음료, 돗자리</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
■ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 ■ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 오늘 산책 목적지와 동선을 미리 안내한다.
2. 산책에 필요한 물품을 준비한다.
3. 함께 산책하며 수급자의 기능에 따라 다음 활동들을 수행할 수 있다.
① 주변 경관 구경: 계절 변화에 따른 꽃, 낙엽 등을 보고 냄새를 맡거나 이야기를 나눌수 있다.
② 시설체험: 족욕 시설, 운동시설 등이 있는 경우에 가벼운 범위 안에서 체험을 유도할 수 있다.
③ 레크리에이션 활동: 보이는 사물의 이름을 말하거나 연관된 사물 연상하여 말하기, 특정 포즈를 취하여 사진 찍기 등을 수행할 수 있다.
4. 목적지에 도착하면 화장실을 이용하거나 그늘에서 준비한 간식과 음료를 먹으며 휴식을 취한다.
5. 주변을 정리하고 출발한 장소로 되돌아온다.
6. 소감을 나누고 활동을 마무리한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">활동을 한 번에 수행한다 / 도움의 양을 줄인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">휴식을 여러 번 갖는다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 사전에 수급자의 의지에 따른 장소와 동선을 확인하고 화장실, 휴식 공간 등을 미리 확인한다.
• 산책 후 피로감이 급격하게 발생할 수 있으므로 주의해야 한다.
• 수급자가 문제행동이나 배회가 심한 경우에는 안전에 유의한다.
• 과도한 동작으로 신체적으로 무리가 되지 않도록 주의하고, 단체 활동 시 옆 사람과 간격을 일정하게 유지도록 하여 사고에 대비한다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 수급자의 신체기능 수준에 따라서 부축이나 지팡이, 휠체어 등의 제공과 이동 속도 및 거리, 휴식 시간 등을 조절한다.
• 수급자의 인지기능 및 행동심리증상 수준에 따라서 전담 인력제공 여부와 이동 동선 및 거리, 휴식 시간 등을 조절한다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

기능회복훈련 매뉴얼 기능수준 8분류 활동

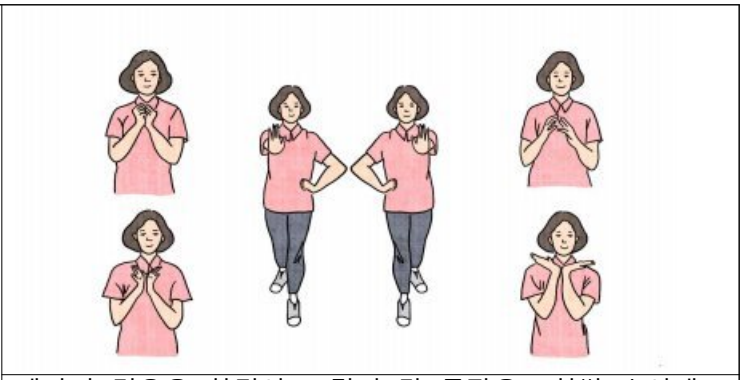
영역	항목	활동	시간	빈도
신체기능	하지관절운동	치매예방체조	하루 15분	주 3~4회
	하지근력	하지근력운동	하루 15분	주 1~2회
	하지유연성	하지유연성운동	하루 10분	주 1~2회
	기능적 보행능력	걷기	하루 15분	일 1~2회
인지기능	장소지남력	우리마을 그리기	하루 30분	월 1~2회
	기억등록	문장 따라 말하기	하루 10분	주 1~2회
	장기기억력	회상활동	하루 30분	월 1~2회
	언어이해력	속담 맞추기	하루 10분	주 1~2회
	판단력	생활상식 정보 판단하기	하루 10분	주 1~2회
일상생활활동	머리감기	머리감기	하루 10분	주 3~4회
	몸단장하기	몸단장하기	하루 20분	일 5~6회
	목욕하기	목욕하기	하루 30분	주 2~3회
	옷 입고 벗기	옷 입고 벗기	하루 10분	일 1~2회
수단적 일상생활활동	물건사기	물건사기	하루 30분	주 1~2회
	전화사용하기	전화사용하기	하루 30분	주 2~3회
	근거리 외출	동네 마실	하루 30분	주 2~3회
	약 챙겨먹기	약 관리 및 복용하기	하루 10분	일 1~3회
	가전제품 이용	가전제품 이용하기	하루 30분	주 1~2회
	소지품 관리하기	이름표 붙이기	하루 20분	월 1~2회
	스마트 기기 사용	스마트폰 활용하기	하루 30분	주 1~2회
	산책하기	산책하기	하루 30분	주 1~2회

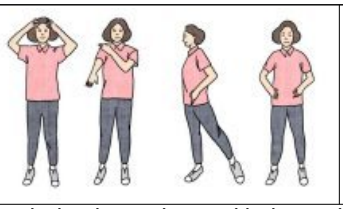
활동코드	8-가-2-1 (8분류-신체기능-하지관절운동-치매예방체조)	실시형태	■ 개별 ■ 집단
활동명	**치매예방체조**		
활동 목적	• 체조를 통해 관절구축을 예방하고, 근 위축 및 관절의 통증을 최소화 할 수 있다. • 체조를 통해 수급자의 잔존기능 활용과 자기관리 유지에 도움을 준다.		
준비사항	도구	등받이 있는 의자	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 ■ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 15분	
	빈도	주 3~4회	

방법 (순서)

1. 체조를 실시하기 전에 긴장된 근육을 이완시키기 위해 호흡을 먼저 실시한다.
2. 치매예방체조 중 하지관절을 사용하는 다음 7가지 동작으로 구성된 체조를 순서대로 2세트 반복 실시한다.

① 걷기 운동	 1~10까지 숫자를 거꾸로 세며 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (제자리 걷기 - 좌우로 이동하였다 제자리로 돌아오기)
② 팔 운동	 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (양팔 앞으로 뻗기 - 양팔 위로 뻗기 - 양팔 옆으로 뻗기 - 양팔 앞에서 교차하여 뻗기)

③ 손 운동(박수)	 제자리 걸음을 하면서 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (주먹박수 - 무릎런지동작 - 손끝박수 - 무릎런지동작 - 중간박수 - 무릎런지동작 - 손목박수)
④ V자 걷기 운동	 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (제자리 걷기 - 양발 교대로 앞으로 내밀어 브이스텝)
⑤ 원 그리기 운동	 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (오른쪽으로 이동하며 원 그리기 - 양발 교대로 뒤로 차기 - 왼쪽으로 이동하며 원 그리기 - 양발 교대로 뒤로 차기)
⑥ 손 운동(쥐기)	 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (세로박수 - 가로박수 - 양손쥐기 - 깍지끼기)

<table>
<tr><td></td><td>
<table>
<tr><td rowspan="2">⑦ 온몸 가다듬기</td><td>  </td><td> </td></tr>
<tr><td colspan="2">그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다.
(손끝으로 머리 두드리기 - 팔 쓰다듬어 내리기 - 좌우로 허리 돌리기 - 숨들이 마시며 호흡 가다듬기)</td></tr>
</table>
3. 모든 동작을 2세트씩 완료한 후에는 이완과 안정을 위해 간단하게 스트레칭을 실시하여 마무리하고, 다음 활동을 기약한다.
</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움 수준</td><td>▲</td><td>동작의 종류를 점차 늘려준다 / 가동범위를 넓힌다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>동작을 쉽게 구성한다 / 가동범위를 좁힌다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 반응에 격려와 보상을 하고, 수급자들에게 참여를 강요하지 않고 함께 할 수 있도록 이끌어준다.
• 운동시간은 수급자의 생활 리듬에 맞추어 함께 상의 후 정하는 것이 좋다.
• 쉽게 이해할 수 있는 간단한 동작을 선택한다.
• 신체활동을 원하지 않거나 어려워하는 경우에는 무리하지 말고, 휴식이나 수급자가 원하는 다른 활동을 하도록 돕는다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 단순하면서도 리듬감 있는 반복 동작으로 구성하고 음악과 함께 하는 것이 좋다.
• 개별활동 보다는 집단활동으로 진행하면 동기 및 상호작용 증진의 효과가 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용 및 특이사항 발생 시 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	8-가-5-1 (8분류-신체기능-하지근력-하지근력운동)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**하지근력운동**		
활동 목적	• 수급자의 하지근력운동을 유도한다 • 신체활동을 통해 긍정적인 에너지를 발산한다		
준비사항	도구	의자, 모래주머니 또는 세라밴드	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 15분	
	빈도	주 1~2회	

방법 (순서)

1. 스쿼트 하기

① 의자 앞에 서서 발 너비는 어깨넓이 보다 조금 넓게 벌리고 팔을 지면에 평행이 되도록 어깨높이까지 든다.

② 체중은 발바닥보다 발뒤꿈치에 실리도록 하며 의자를 향해 엉덩이가 낮아지도록 4초 동안 천천히 무릎을 굽히도록 한다.

③ 쉬었다가 다시 2초를 세면서 서는 자세를 취하도록 한다. 이때 발목과 등이 완전히 펴지도록 하고, 10회/1세트, 2세트로 운동을 한다.

시작자세	시행자세

2. 무릎 구부리고 펴기

① 발은 바닥에 닿아 있는 자세로 양측 발목에 모래주머니를 착용하고 의자가 너무 낮다면 수건을 무릎 밑에 받쳐 준다(모래주머니 대신 세라 밴드를 사용하여 시행할 수도 있음).

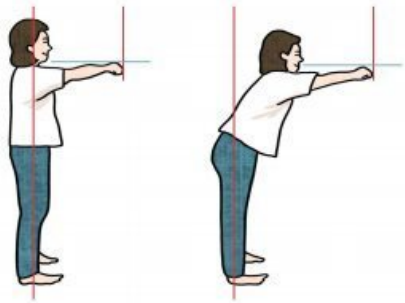
② 발가락을 위로 올리며 좌측 발목을 배측 굴곡 시키면서 2초를 세는 동안 다리를 천천히 들어 올린다.

③ 무릎이 완전히 펴질 때까지 신전하고 4초 동안 지면을 향해서 다리를 천천히 구부려 준다. 우측도 같은 방법으로 시행한다.

시작자세	시행자세

④ 서기가 가능하다면, 의자 뒤로 가서 선다.

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">⑤ 발목에 모래주머니를 착용, 발 너비는 양측 어깨넓이 보다 좁게 하고 우측 발을 배측 굴곡하고 우측 다리를 천천히 구부리며 숫자 2를 세는 동안 발뒤꿈치를 둔부 방향으로 가져간다.
⑥ 숫자 4를 세며 발뒤꿈치를 천천히 바닥에 내려놓고 좌측도 동일하게 운동한다.
<table><tr><td>시작자세</td><td>시행자세</td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr></table></td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>1회당 운동 횟수 혹은 모래주머니의 무게를 점차 늘려준다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>1회당 운동 횟수 혹은 모래주머니의 무게를 낮춰준다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 무리하게 사지를 움직이거나 힘을 가하지 않도록 한다.
• 수급자는 쉽게 피로해진다는 것을 유념하여 수급자 개인의 체력에 맞는 운동을 계획하여 강도를 점진적으로 높여가며 실시하는 것이 좋다.
• 동작 중에 근육에 경련이 일어나면 충분히 이완될 때까지 마사지를 하거나 운동을 일시적으로 중지한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 근력 증강 운동을 통한 기분전환과 안정감으로 우울증이 감소하여 정서적 안정감을 가져올 수 있다.
• 엉덩이 관절, 대퇴부, 둔부의 하지 근육의 강화로 보행, 뛰기, 계단 보행 등의 일상생활활동을 오랫동안 지속할 수 있는 근력을 제공하며, 약화 시 낙상과 직접적으로 관련이 있으므로 훈련이 필요하다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 통증 발생 시 기록한다.
• 각 동작별 수행 횟수 및 무게, 도움 정도를 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	8-가-7-1 (8분류-신체기능-하지유연성-하지유연성운동)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**하지유연성운동**		
활동 목적	• 다리을 뻗거나 몸통을 굽히는 동작으로 하지유연성을 유지 및 증진 할 수 있다. • 하지유연성 강화를 통해 낙상 예방 및 일상생활의 독립성을 강화할 수 있다.		
준비사항	도구	의자	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 10분	
	빈도	주 1~2회	
방법 (순서)	**1. 의자에 앉아 팔 뻗기** ① 의자에 앉아서 한쪽 다리를 앞으로 뻗은 자세로 양손을 발끝을 향해 뻗는다. ② 뻗은 손의 손가락과 발끝 사이의 간격을 최대한 줄일 수 있도록 한다. 3초간 유지한 후 천천히 원래 자세로 돌아가서 10회씩 2세트 반복한다. ③ 반대쪽 다리를 뻗어서 동작을 반복한다. **2. 기능적 팔 뻗기** ① 선 자세에서 발을 떼지 않고 '앞으로 나란히 자세'로 팔이 아래로 떨어지지 않게 수평을 맞춰 최대한 앞으로 뻗는다. ② 자세를 유지한 상태에서 최대한 도달할 수 있는 거리를 확인한다. 3초간 유지한 후 천천히 원래 자세로 돌아가서 10회씩 2세트 반복한다. ③ 편마비 환자의 경우는 건강한 쪽만 진행하고, 선 자세를 유지할 수 없는 경우에는 의자에 앉아서 진행한다. 		
방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	수행 자세를 오래 유지하도록 한다
		▼	등받이 있는 의자나 휠체어에 앉은 상태로 진행한다

주의사항	• 무리하게 사지를 움직이거나 힘을 가하지 않도록 한다. • 동작 중에 근육에 경련이 일어나면 충분히 이완될 때까지 마사지를 하거나 운동을 일시적으로 중지한다. • 낙상 위험이 있는 수급자는 특별히 주의가 필요하다.
알아두기	• 등과 하지의 유연성이 좋으면 바닥에 놓인 물건을 집어 올리거나 욕조에 들어가고 나가는 등의 활동 수행 시 유용하며, 유연성이 좋지 않으면 낙상이나 요통이 발생할 수 있다. • 편마비 환자에서 기능적 팔 뻗기의 수행 거리가 증가할수록 보행속도가 증가한다고 하며, 수급자의 보행 능력 및 낙상의 위험을 예측할 수 있다.
기록	• 통증 발생 시 기록한다. • 각 동작별 수행 횟수 및 무게, 도움 정도를 기록한다.

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">8-가-9-1
(8분류-신체기능-기능적 보행능력-걷기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">걷기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 이동을 통해 일상의 활동 범위가 확장된다.
• 자립심 회복과 근·골격계를 비롯한 신체기능, 인지기능을 유지하는데 도움이 된다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구</td><td colspan="3">편안한 복장, 미끄럼방지 양말 또는 신발, 보행기 또는 지팡이(필요시), 보행벨트(필요시)</td></tr>
<tr><td>서비스 제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 ■ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스 제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 15분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">일 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 보행기를 이용하여 걷기
① 보행기 앞에 서서 팔꿈치가 약 30도로 구부러지도록 보행기의 손잡이를 엉덩이 높이로 조절하여 잡는다.
② 이동하기
• 다리가 모두 불편한 경우
(이동하는 방향 앞으로 보행기를 한 걸음 정도 옮긴다. → 보행기 쪽으로 오른발을 옮긴다. → 오른발이 나간 지점까지 왼발을 옮긴다.)
• 한쪽 다리만 불편한 경우
(이동하는 방향 앞으로 약한 다리와 보행기를 함께 한 걸음 정도 옮긴다. → 불편한 다리와 보행기에 체중을 실으면서 건강한 다리를 앞쪽으로 옮긴다.)
③ 수급자의 뒤쪽에 비스듬히 서서 속도를 맞춰 걷는다.
④ 보행 후 돌아와 침대에 눕는 것을 돕는다.
⑤ 독립적으로 보행기를 사용할 수 있다면 수급자의 손이 닿는 곳에 둔다.

2. 부축하여 걷기
① 요양보호사가 수급자 옆에 서서 팔을 요양보호사의 어깨에 두르도록 하고 수급자의 허리를 잡아서 지지한다. 이동 시 요양보호사는 어깨 위에 두른 수급자의 손을 잡고 걷는다.
② 두 사람이 서로 반대편 발을 내딛어 이동 방향으로 맞춰 걷는다. 이때, 불편한 쪽 다리를 먼저 이동한다.

3. 지팡이를 이용하여 걷기
① 자세를 유지한 채 건강한 손으로는 지팡이를 사용한다. 수급자가 지팡이를 쥐지 않은 쪽에 요양보호사가 서서 넘어지지 않도록 잡고 수급자와 호흡을 맞춰 보행한다.
② 지팡이의 끝을 보행하는 방향 앞쪽으로 비스듬하게 두도록 한다.
③ 지팡이와 두 다리에 체중이 실리는 동안 마비 쪽 다리를 지팡이 앞으로 옮긴다.
④ 마비 쪽 다리와 지팡이에 체중이 실리는 동안 건강한 쪽 다리를 지팡이 앞으로 옮긴다.</td></tr>
</table>

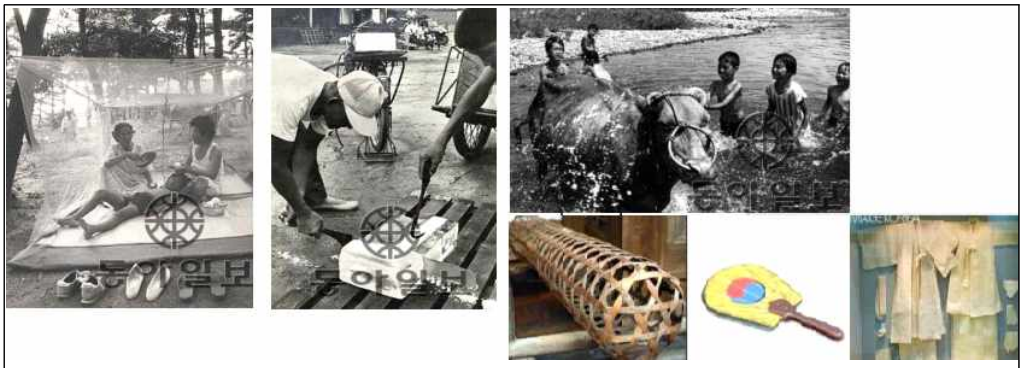
<table>
<tr><td></td><td colspan="3">⑤ 방향을 전환할 때는 지팡이 쪽으로 마비 쪽 다리를 내밀고 건강한 쪽 다리를 축으로 삼아 원을 그리듯 방향을 바꾼다.
⑥ 보행을 완료한 후에는 의자나 침대로 돌아와 휴식을 취하도록 한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>이동 거리를 늘린다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>실내에서만 이동하며, 거리를 줄인다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 걷기는 혼자서 일어나거나 체중이동이 가능한 상태에서 시도한다.
• 보행 초기에는 보행기나 지팡이를 이용하도록 하고, 익숙해지면 혼자서 걷도록 한다.
• 보행기나 지팡이는 변형이 없고 구성품이 안전한지 확인한다.
• 낙상 예방을 위해 미끄럼방지 양말이나 신발을 신도록 한다.
• 수급자 스스로 걷도록 격려하고, 가급적으로 어려운 경우에만 지지해 준다.
• 수급자는 쉽게 피로해진다는 것을 유념하여 수급자 개인의 체력에 맞는 운동을 계획하여 운동 중 적당한 휴식을 실시하는 것이 좋다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 문제 시 바로 손을 내밀 수 있도록 약 50㎝ 뒤에서 속도를 맞춰 걷는다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	8-나-1-1 (8분류-인지기능-장소지남력-우리마을 그리기)	실시형태	■ 개별 ■ 집단
활동명	**우리마을 그리기**		
활동 목적	• 우리마을의 모습을 떠올리며 자유롭게 그림을 그리는 과정을 통해 기억력과 장소지남력, 시공간능력 등을 증진시킨다.		
준비사항	도구 및 재료	테이블과 의자, 도화지, 색연필 또는 크레파스, 사진이나 지도를 비롯한 영상자료	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 ■ 수단적 일상생활활동 ■ 교육	■ 놀이/여가 ■ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 30분	
	빈도	월 1~2회	
방법 (순서)	1. 오늘 할 활동에 대해 설명하고 재료를 준비한다. 2. 우리 마을에 대해 이야기를 나누며 장소 관련 정보를 확인한다. 3. 이때, 현재 살고 있는 마을이 아니라 어릴 적 고향, 과거 살던 마을에 대한 활동으로 진행할 수도 있다. 4. 이야기를 통해 확인된 정보를 바탕으로 스마트폰을 활용하여 지도 어플리케이션 등에서 마을 사진이나 영상을 참고자료로 검색 해 볼 수 있다. 5. 떠오르는 우리 마을의 이미지를 도화지에 그림으로 그린다. 6. 그림에서 우리 집을 기준으로 마을을 설명할 수 있다. 7. 활동 소감 말하기, 주변 정리 및 뒷정리를 한다. 		
방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	도구나 질문의 종류, 상호작용의 수준을 점차 늘려준다
		▼	도구나 질문을 단순화하고 도움의 양을 늘려준다
주의사항	• 가급적 사진이나 영상자료를 보여주어 참여자가 적극적으로 참여하도록 유도한다.		
알아두기	• 활동 전과 과정 중에 지남력과 관련된 질문의 반복을 통해 기능을 강화할 수 있다.		
기록	• 활동 시 특이사항을 기록하고, 결과물을 촬영하여 둔다.		

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">8-나-3-1
(8분류-인지기능-기억등록-문장 따라 말하기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">문장 따라 말하기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 제시된 문장을 읽거나 듣고 따라 말하는 과제를 통해 기억력과 집중력, 언어능력 등을 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">단어나 문장이 적힌 카드</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
■ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 10분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 1~2회</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 오늘 할 활동에 대해 설명하고, 먼저 시범을 보인다.
2. 5~7글자로 구성된 단어나 문장 3가지를 차례로 불러주고 따라 말하도록 한다.
3. 이때, 잘 수행하지 못하거나 청력이 좋지 않은 경우에는 한 번씩 더 불러주거나 문장을 직접 보여주고 따라 읽도록 진행할 수도 있다.
4. 5~7글자를 잘 수행하면 10~12글자 등으로 글자 수를 점차 늘려간다.
5. 3분, 10분 등의 일정 시간이 지난 후에도 문장을 기억하는지 확인하여 기억력을 강화할 수 있다.
6. 수행한 문장을 일상에서 활용 가능한 예시를 들어보도록 한다.
7. 수행한 문장을 기록하고 활동을 마무리한다.</td></tr>
<tr><td colspan="2">국세청 연말정산 참치꽁치찜
경 찰 청 창 살 돌솥비빔밥
상담 담당선생님 숯불불고기</td><td colspan="2">들의 쿵깍지는 깐 쿵깍지인가 안 깐 쿵깍지인가.
깐 쿵깍지면 어떻고 안 깐 쿵깍지면 어떠냐.
깐 쿵깍지나 안 깐 쿵깍지나 쿵깍지는 다 쿵깍지인데</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">글자 수를 점차 늘려준다 / 문장 수준을 높인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">글자 수를 줄여준다 / 일상 사용빈도가 높은 문장을 제공한다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 참여자의 인지기능과 학력을 고려하고, 가급적 일상에서 사용하는 문장을 활용하여 참여자가 적극적으로 참여하도록 유도한다.
• 집단 활동 시, 수행 실패로 참여자의 자존감이 상하지 않도록 고려한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 활동의 반복으로 일반화를 통해 기능을 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 활동 시 가장 많이 수행한 글자 수를 기록하여 회기 별로 비교할 수 있다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td>8-나-6-1
(8분류-인지기능-장기기억력-회상활동)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="3">회상활동</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="3">• 제시된 주제에 맞는 사진 및 영상자료를 보고 떠오르는 기억의 회상을 통해 기억력과 언어능력, 상호작용 등을 강화할 수 있다.
• 과거에 고착된 감정들을 긍정적으로 표현하도록 해주며, 정서적 안정을 제공한다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="2">주제와 관련된 사진이나 영상자료, 실제 사물</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="3">■ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="2">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="2">월 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="3">1. 도입
① 간단하게 자기소개나 지남력 훈련을 하고, 가벼운 게임이나 준비동작을 통해 활동 전 이완을 유도한다.
② 수급자에게 프로그램 내용과 진행 방법을 충분하게 설명하여 이해하도록 한다.
③ 주제와 관련된 사진이나 그림, 영상을 준비한다.
2. 전개
① 각 주제와 세부적인 내용에 따라 프로그램을 진행한다.
② 수급자의 과거 경험과 관련된 이야기들을 이끌어 내기 위해 요양보호사는 질문을 통해 다양한 대답과 반응을 유도한다.
3. 마무리
① 실시한 프로그램의 내용을 다시 한번 정리하고, 가벼운 스트레칭이나 이완 활동으로 프로그램을 마무리한다.

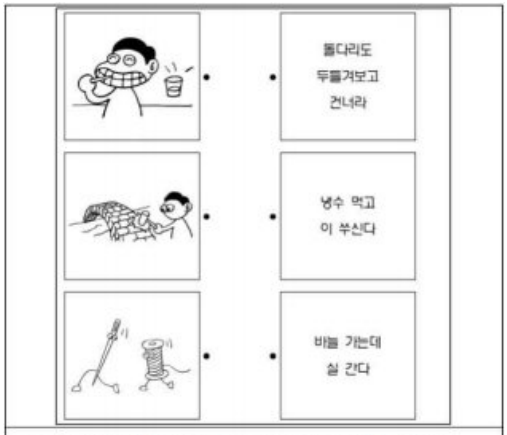
<회상활동 프로그램의 예>
<table><tr><th>주제</th><th>프로그램 내용</th><th>준비물</th></tr><tr><td>자기소개하기</td><td>이름, 가족관계, 고향 등에 대해 이야기를 나눈다.</td><td>관련 사진</td></tr><tr><td>전통 놀이</td><td>어린 시절 놀이나 전통 놀이에 대해 이야기를 나눈다.</td><td>구슬, 딱지, 윷, 팽이 등</td></tr><tr><td>계절 이야기</td><td>계절과 관련된 추억, 음식, 사물에 대해 이야기를 나눈다.</td><td>관련 사진이나 사물</td></tr><tr><td>명절 풍경</td><td>명절의 의미와 전통, 음식과 관련된 추억에 대해 이야기를 나눈다.</td><td>관련 사진이나 사물</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table></td></tr>
</table>

	 **<회상활동 자료 예시: 여름 풍경>**		
방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	다양한 질문과 시범 및 설명을 요청한다 / 주제를 다양화한다
		▼	다양한 자료를 제시해 준다 / 일상의 보편적 주제를 제공한다
주의사항	• 참여자의 인지기능과 학력을 고려하고, 가급적 보편적 주제를 활용하여 참여자가 적극적으로 참여하도록 유도한다. • 집단 활동 시, 가급적 모든 참여자에게 발언 기회가 골고루 제공되도록 한다.		
알아두기	• 그림이나 사진보다는 영상이나 실제 사물이 회상 자극을 더욱 강화할 수 있다.		
기록	• 활동 시 프로그램 중간에 수급자의 변화상태, 참여 태도, 상호작용 등을 관찰하고 기록한다.		

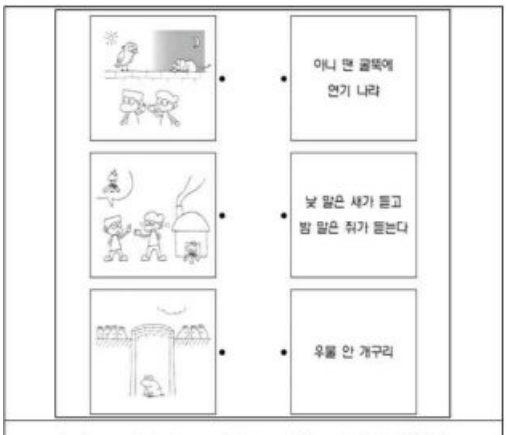
활동코드	8-나-8-1 (8분류-인지기능-언어이해력-속담 맞추기)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**속담 맞추기**		
활동 목적	• 제시된 속담을 듣고 그 뜻에 맞는 그림을 찾는 과제를 통해 언어능력과 집중력 등을 강화할 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	속담 카드, 종이, 연필	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 ■ 교육	□ 놀이/여가 ■ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 15분	
	빈도	주 1~2회	

방법 (순서)

1. 오늘 할 활동에 대해 설명한다.
2. 속담이 적힌 카드를 보여주고 소리 내 읽도록 한다.
3. 이때, 잘 수행하지 못하거나 글을 읽지 못하는 경우에는 요양보호사가 불러주는 것을 듣고 따라 말하도록 진행한다.
4. 제시된 속담의 뜻이 무엇인지 설명하도록 하고, 답하지 못하는 경우에는 3가지 보기를 제시하고 선택하도록 한다. 보기를 제공하였음에도 불구하고 맞추지 못한 경우에는 내용을 설명해준다.
5. 수행 가능하다면, 종이에 연필로 간단하게 그림으로 그려보도록 한다.
6. 속담에 맞는 그림을 선택하도록 한다.
7. 수행한 속담과 뜻을 다시 한번 점검하고 활동을 마무리한다.



☀ 위의 보기에서 그림과 속담을 의미가 통하는 것끼리 연결해보세요.



☀ 위의 보기에서 그림과 속담을 의미가 통하는 것끼리 연결해보세요.

방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	그림으로 그려보게 한다 / 사용빈도가 낮은 속담을 제공한다
		▼	쉬운 그림을 제시한다 / 사용빈도가 높은 속담을 제공한다
주의사항	• 수급자의 인지기능과 학력을 고려하고, 가급적 일상에서 사용하는 속담을 활용하여 참여자가 적극적으로 참여하도록 유도한다. • 반복적인 실패로 수급자의 자존감이 상하지 않도록 한다.		
기록	• 활동 시 수급자의 설명내용을 기록하여 회기 별로 비교할 수 있다.		

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">8-나-11-1
(8분류-인지기능-판단력-생활상식 정보 판단하기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">생활상식 정보 판단하기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 일상생활과 관련된 상식 정보의 판단을 통해 판단력과 문제해결능력, 일상생활수행능력 등을 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">메모지, 필기도구</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
■ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
■ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 10분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 1~2회</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 오늘 할 활동에 대해 설명한다.
2. 일상생활에서 활용되는 기본 상식 정보에 대한 질문을 2~3가지 묻는다.
3. 오늘 뉴스에서 나온 정보와 관련된 질문이나 일상의 특정 상황을 가정하여 예로든 질문을 2~3가지 제공한다.
4. 기본적으로 각 질문에 대한 보기를 3~4가지 제공하며, 수급자의 수준을 고려하여 보기를 줄이거나 보기 없이 수행할 수 있다.
5. 수행한 내용을 다시 한번 점검하고 활동을 마무리한다.</td></tr>
<tr><td colspan="2">☀ 몸이 아플 때 찾는 곳은?
① 병원 ② 경찰서 ③ 공항 ④ 주민 센터

☀ 세탁기를 사용할 수 없는 것은?
① 바지 ② 수건 ③ 티셔츠 ④전화기

☀ 선거 투표를 하기 위해 가는 곳은?
① 주민 센터 ② 소방서 ③ 공항 ④ 터미널

☀ 음식의 재료를 사기 위해 가는 곳은?
① 마트 ② 법원 ③ 병원 ④ 치매센터</td><td colspan="2">☀ 신호등은 어떤 색일 때 건너야 하나요?
① 빨간색 ② 노란색 ③ 초록색

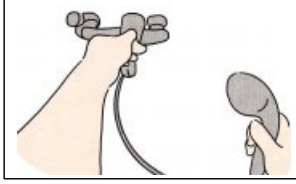
☀ 뜨거운 물에 손이 데였을 때 하는 것은?
① 차가운 물에 손을 식힌다.
② 계속 하던 일을 한다.
③ 된장을 바른다.
④ 통증이 있을 때 약을 먹지 말고 참는다.

☀ 해외로 놀러갈 때 가야하는 곳은?
① 치매센터 ② 공항 ③ 법원 ④ 터미널

☀ 불이 났을 때 전화해야하는 번호는?
① 112 ② 113 ③ 114 ④ 119</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">질문의 범주를 다양하게 하거나 보기를 제공하지 않는다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">질문의 범주를 한정하거나 보기를 제공한다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 수급자의 인지기능과 학력을 고려하고, 수행 실패로 자존감이 상하지 않도록 한다.
• 가급적 수급자의 관심 분야나 일상에서 사용하는 내용을 질문하여 적극적으로 참여하도록 유도한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 활동의 반복으로 응급상황 대처 능력이나 일상생활의 독립성을 강화할 수 있다.</td></tr>
</table>

활동코드	8-다-3-1 (8분류-일상생활활동-머리감기-머리감기)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**머리감기**		
활동 목적	• 개인위생과 관련한 청결 상태를 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	비누, 샴푸, 수건	
서비스 제공영역	■ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 10분	
	빈도	주 3~4회	

방법 (순서)

	· 물 틀기: 적당한 온도와 수압을 조절하여 물을 튼다.
	· 머리카락 적시기: 머리카락 전체에 물을 충분하게 묻힌다.
	· 거품 내기: 비누나 샴푸를 이용하여 거품을 낸다.
	· 머리카락에 거품 문지르기: 머리카락 전체에 거품을 묻혀 골고루 문지른다.
	· 머리카락 헹구기: 거품이 남아 있지 않도록 물로 충분히 헹군다.
	· 물 잠그기: 수도꼭지에 물이 흐르지 않도록 잠근다.

<table>
<tr><td></td><td>
<table>
<tr><td> </td><td>· 머리 말리기: 수건으로 물기를 충분히 닦고 말린다.</td></tr>
</table>
1. 머리감기 활동에 대해 설명하고, 도구와 순서를 점검한다.
2. 활동을 수급자의 인지기능이나 신체기능 수준에 따라 5~7단계 또는 2~4단계로 나누어 수행하도록 연습한다.
3. 각 단계별 수행이 점차 익숙해지면 도움이나 단서의 양을 줄이고, 전체 활동을 한 번에 수행하도록 한다.
4. 사용한 도구를 정리하고, 활동을 마무리한다.
</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>모든 동작을 한 번에 완료한다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 바닥에 물기가 있을 경우 낙상예방에 주의한다.
• 물 온도 조절에 주의하도록 한다.
• 매일 일과에서 반복하는 일이므로 무리가 되지 않는 범위에서 할 수 있도록 도와주고 습관화시킨다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 샴푸 용기 및 수도꼭지 모양에 따른 사용 방법을 알려줘야 한다.
• 도움이 필요한 단계, 엉뚱하게 수행하는 단계, 생략된 단계를 관찰한다.
▷머리감기를 혼자서 할 수 있다면 지속적으로 지지하며 기능을 유지하도록 한다.
▷어렵거나 도움이 필요한 단계는 올바른 방법을 안내하여 반복하여 연습하고 혼자서 할 수 있도록 한다.
▷스스로 머리감기를 시작하지 못한다면 첫 단계부터 순차적으로 도움을 받아 훈련하도록 한다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">8-다-4-1
(8분류-일상생활활동-몸단장하기-몸단장하기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">몸단장하기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 개인위생과 관련한 청결 상태를 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">비누・세정제, 로션, 수건, 면도기, 빗, 거울, 핸드크림</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">■ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 20분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">일 5~6회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 면도하기
① 면도날에 주의하도록 하며, 가능하면 전기면도기를 사용하도록 한다.
② 면도 후 로션을 바르도록 하며, 필요 시 최소 도움을 제공한다.

2. 로션 바르기
① 잔존기능을 파악해 남아 있는 상지 능력을 이용하여 얼굴에 로션을 바르도록 한다.

3. 머리 빗기
① 빗을 사용하여 두피부터 모발 끝까지 빗도록 하며, 필요 시 도움을 제공한다.

4. 손 씻기
① 흐르는 물에 손을 적신 후 비누 거품으로 손등, 손바닥, 손가락 사이, 손가락의 주름진 부분, 손톱 밑 그리고 손목까지 깨끗이 씻는다. 필요한 경우에는 대야를 이용하여 손을 깨끗하게 씻을 수 있도록 도움을 제공한다.
② 손을 씻은 후 핸드크림이나 로션을 바르도록 한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">모든 동작을 한 번에 완료한다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 물 온도 조절에 주의하도록 한다.
• 매일 반복하는 일이므로 무리 없이 할 수 있도록 도와주고 습관화시킨다.
• 되도록 스스로 하도록 지원하고, 자립을 위하여 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 세정제 또는 로션 용기 및 수도꼭지 모양, 면도기 종류에 따른 사용 방법을 알려줘야 한다.
• 도움이 필요한 단계, 엉뚱하게 수행하는 단계, 생략된 단계를 관찰한다.
▷몸단장하기를 혼자서 할 수 있다면 지속적으로 지지하며 기능을 유지하도록 한다.
▷어렵거나 도움이 필요한 단계는 올바른 방법을 안내하여 반복하여 연습하고 혼자서 할 수 있도록 한다.
▷스스로 몸단장하기를 시작하지 못한다면 첫 단계부터 순차적으로 도움을 받아 훈련하도록 한다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	8-다-5-1 (8분류-일상생활활동-목욕하기-목욕하기)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**목욕하기**		
활동 목적	• 개인위생과 관련한 청결 상태를 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	세면대, 비누・세정제, 거품 타올(솔), 수건, 갈아입을 속옷과 겉옷	
서비스 제공영역	■ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 30분	
	빈도	주 2~3회	

방법 (순서)

1. 목욕하기

① 목욕 의자나 목욕 침대를 사용한다.

② 목욕 시 수급자에게 목욕 수건으로 양측 상지를 사용하여 목욕 동작을 수행하도록 한다.

③ 안전을 위해 수급자에게 적합한 물 온도를 맞춘다.

④ 샴푸를 사용하여 머리에서 노폐물이 나올 수 있도록 손가락을 넣어 마사지한 후 물로 깨끗이 헹구도록 한다.

⑤ 목욕 전 가슴과 심장에서 먼 쪽부터 물을 묻히고 목욕 수건을 사용하여 건성용 비누로 다리 → 팔 → 얼굴 → 몸통 순서로 몸을 깨끗이 씻는다.

⑥ 샤워기를 사용하여 몸과 머리를 깨끗이 헹구며 한기를 느끼지 않도록 목욕 후에는 빠르게 물기를 닦고 따뜻하게 해준다.

⑦ 수급자가 비누, 수건 등의 사용에 도움이 필요한 경우, 언어적 지시 및 감독 등을 제공하도록 한다.

⑧ 피부 건조를 예방하기 위하여 로션이나 오일 등을 몸에 바른다.

2. 치매 수급자 목욕하기

① 치매 수급자의 거부감 감소를 위해 규칙적인 시간에 목욕을 시행한다.

② 목욕의 필요성을 잊어버리거나 심하게 거부하는 경우 수급자의 자존심이 손상되지 않도록 정중히 표현한다.

3. 편마비 수급자 목욕하기

① 목욕 의자에서 목욕 시 편마비 측에서 돌봄 제공자가 목욕을 돕도록 한다. 건강한 쪽 손으로 비누, 수건 등을 사용하도록 언어적인 지시 및 격려를 제공하도록 한다.

② 욕조를 사용할 경우, 건강한 신체 쪽이 욕조에 먼저 들어가고 욕조에서 나올 시에는 편마비 쪽이 먼저 나오도록 한다.

	・옷 벗기: 목욕 전에 더러운 옷을 탈의하여 정리한다.

		· 물 적시기: 신체에 물을 충분히 적신다.	
		· 거품 내기: 세정제나 비누를 목욕 타월에 묻혀 충분히 거품을 낸다.	
		· 거품으로 문지르기: 목욕 타월을 사용하여 전신에 골고루 비누 거품을 문지른다.	
		· 거품 헹구어 내기: 거품이 남아 있지 않도록 물로 충분히 헹구어 낸다.	
		· 물기 닦기: 수건으로 전신을 골고루 닦아 물기를 제거한다.	
		· 옷 입기: 깨끗한 의복으로 갈아입는다.	
방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	모든 동작을 한 번에 완료한다 / 가능한 스스로 하도록 한다
		▼	활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다
주의사항	• 바닥에 물기가 있을 경우 낙상 예방에 주의한다. • 물 온도 조절에 주의하도록 한다. • 매일 일과에서 반복하는 일이므로 무리가 되지 않는 범위에서 할 수 있도록 도와주고 습관화시킨다. • 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.		
알아두기	• 거품 타올(솔), 세정제 용기 및 수도꼭지 모양에 따른 사용 방법을 알려줘야 한다. • 도움이 필요한 단계, 엉뚱하게 수행하는 단계, 생략된 단계를 관찰한다. ▷목욕하기를 혼자서 할 수 있다면 지속적으로 지지하며 기능을 유지하도록 한다. ▷어렵거나 도움이 필요한 단계는 올바른 방법을 안내하여 반복하여 연습하고 혼자서 할 수 있도록 한다. ▷스스로 목욕하기를 시작하지 못한다면 첫 단계부터 순차적으로 도움을 받아 훈련하도록 한다.		
기록	• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.		

<table>
<tr><td>활동코드</td><td>8-다-8-1
(8분류-일상생활활동-옷 입고 벗기-옷 입고 벗기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="3">옷 입고 벗기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="3">• 개인위생과 관련한 청결 상태를 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.
• 계절, 날씨에 맞는 옷을 선택하고, 순차적으로 입을 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="2">갈아입을 속옷과 겉옷, 양말</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="3">■ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="2">하루 10분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="2">일 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="3">1. 단추 있는 상의 입기
① 상표가 위쪽으로 오도록 하고 목 부분이 허리쪽을 향하게 하여 무릎 위에 옷을 펼쳐 놓는다.
② 건강한 쪽 손으로 불편한 쪽 팔을 소매에 끼우고 어깨까지 끌어 올린 후 옷을 등 뒤로 넘겨서 건강한 쪽으로 오게 한다.
③ 건강한 쪽 팔을 소매에 끼우고 옷의 앞쪽 선을 정리한 후 단추를 끼운다.

2. 단추 있는 상의 벗기
① 건강한 쪽 손으로 단추를 푼 후 건강한 쪽 옷을 뒤로 젖히면서 먼저 벗는다.
② 옷을 등 뒤편으로 돌려서 불편한 쪽으로 오도록 하고 건강한 쪽 손을 사용하여 불편한 쪽 소매를 잡고 벗는다.

3. 단추 없는 상의 입기
① 옷의 앞부분을 아래쪽으로 가도록 하여 무릎 위로 펼쳐 놓고 건강한 쪽 손으로 불편한 쪽 소매를 넓게 벌린다.
② 건강한 쪽 손으로 불편한 쪽 소매에 불편한 쪽 팔을 끼운 후 건강한 쪽 팔을 끼운다.
③ 건강한 쪽 손으로 불편한 쪽 소매를 어깨까지 올리고 옷의 아랫단과 목 부분을 동시에 잡고 머리를 숙여 목에 끼운 후 옷을 내리고 가지런히 한다.

4. 단추 없는 상의 벗기
① 몸을 앞으로 숙이고 건강한 쪽 손을 등 뒤로 넘겨 옷의 뒷부분을 뒤에서 잡아당겨 앞쪽으로 옷을 벗는다.
② 건강한 쪽 소매를 뺀 후 건강한 쪽 팔을 사용해 불편한 쪽 소매를 뺀다.

5. 하의 입기
① 앉은 자세에서 건강한 쪽 손을 사용해 불편한 쪽 다리를 건강한 쪽 다리 위에 놓고 불편한 쪽 다리를 바지에 끼운다.
② 불편한 쪽 다리를 내려놓고 건강한 쪽 다리를 바지에 끼운다.
③ 앉은 자세에서 가능한 한 바지를 엉덩이까지 끌어 올리고 균형을 잘 잡으면서 일어나 바지를 끝까지 올린다.</td></tr>
</table>

④ 마지막으로 다시 앉아서 바지 단추나 지퍼를 올리고 마무리한다.

6. 하의 벗기

① 앉은 자세에서 건강한 쪽 손으로 바지 단추나 지퍼를 내린다.
② 균형을 잘 잡으면서 일어나 건강한 쪽 손으로 바지를 내린다.
③ 앉은 자세에서 건강한 쪽 다리를 바지에서 뺀 후 건강한 쪽 손을 사용해 불편한 쪽 다리를 빼준다.

7. 양말(신발) 신기

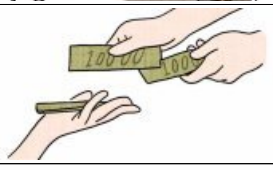
① 의자나 침대에 앉아 불편한 쪽 다리를 건강한 쪽 다리 위에 올려놓고 건강한 쪽 손으로 양말(신발)을 벌려 불편한 쪽 발에 끼워 신는다.
② 건강한 쪽 다리도 같은 방법으로 한다.
③ 다리를 포갤 수 없는 경우에는 발판 위에 불편한 쪽 다리를 올려놓고 신는다.
④ 미끄러지지 않도록 미끄럼방지 양말을 신는다.

	· 상의 펼치기: 옷의 안팎을 구분할 수 있도록 펼친다.
	· 팔 넣기: 불편한 쪽의 팔을 소매에 먼저 끼운다.
	· 상의 입기: 등 뒤로 옷을 둘러서 건강한 쪽의 팔도 마저 끼운다.
	· 단추 잠그기: 단추나 지퍼를 여미고 매무새를 가다듬는다.
	· 하의 펼치기: 옷의 안팎을 구분할 수 있도록 펼친다.
	· 하의 입기: 불편한 쪽의 다리를 바지에 먼저 끼우고 건강한 쪽의 다리도 끼워서 바지를 올린다.

<table>
<tr><td></td><td colspan="3"><table><tr><td> </td><td>· 지퍼 잠그기: 후크와 지퍼 등을 잠그고 매무새를 가다듬는다.</td></tr></table></td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>모든 동작을 한 번에 완료한다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 안전하게 옷을 입기 위해 가급적 의자에 앉거나 침대, 바닥에서 입을 수 있도록 하고, 앉거나 선 자세에 균형이 필요하므로 낙상 예방에 주의한다.
• 옷에 핀이 달리거나 날카로운 부분에 주의한다.
• 매일 일과에서 반복하는 일이므로 무리가 되지 않는 범위에서 할 수 있도록 도와주고 습관화시킨다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 계절과 날씨에 대한 옷차림, 옷의 소재에 따른 관리 방법 등에 대해 이야기를 나누는 것은 지남력과 문제해결능력 등에 도움이 된다.
• 고무줄 바지나 단추가 큰 의류를 활용하면 쉽다.
• 지퍼를 잡기나 올리는 것이 어려울 경우, 지퍼에 고리를 달면 채우기가 쉽다.
• 옷의 앞면과 뒷면을 구분하기 위해 특징적인 표시가 있으면 구분하기 쉽다.
• 도움이 필요한 단계, 엉뚱하게 수행하는 단계, 생략된 단계를 관찰한다.
▷옷 입고 벗기를 혼자서 할 수 있다면 지속적으로 지지하며 기능을 유지하도록 한다.
▷어렵거나 도움이 필요한 단계는 올바른 방법을 안내하여 반복하여 연습하고 혼자서 할 수 있도록 한다.
▷스스로 옷 입고 벗기를 시작하지 못한다면 첫 단계부터 순차적으로 도움을 받아 훈련하도록 한다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td>8-라-1-1
(8분류-수단적 일상생활활동-물건사기-물건사기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="3">물건사기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="3">• 물품 구매 목록을 정하고, 선택, 구입, 지불 등의 과정을 훈련할 수 있다.
• 인지기능 및 일상생활활동을 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="2">장바구니, 금전, 메모지</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="3">□ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
■ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="2">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="2">주 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="3">1. 오늘 활동에 대해 설명한다.
2. 사려고 하는 물건의 카테고리(식료품, 의복 등)를 정하고, 주변에 그것을 구입할 수 있는 상점의 위치 및 상호를 떠올려 본다.
3. 사고자 하는 물건의 목록을 이야기 해보고 메모지에 작성한다.
4. 물건을 살 때 활용될 수 있는 예상 질문에 적절히 답하는 훈련을 한다. 답변을 망설이거나, 상황에 맞지 않은 답변에는 적절한 답변을 알려주고 반복한다.
질문 예시: “우유는 어디에 있나요?”, “우유 가격은 얼마인가요?”
5. 물건 수량과 금액을 계산하여 지불하는 과정을 훈련한다.
6. 메모지에 작성한 목록에서 빠뜨리거나 오류가 있었는지 점검하고, 활동을 마무리한다.

<table>
<tr><td> </td><td>· 장보기 준비: 지갑과 장바구니, 구매목록 등을 준비한다.</td></tr>
<tr><td> </td><td>· 마트 이동: 물품을 구매할 수 있는 상점으로 이동한다.</td></tr>
<tr><td> </td><td>· 물품 찾기: 마트에서 필요한 물품을 찾는다.</td></tr>
<tr><td> </td><td>· 물품 고르기: 잘 살펴보고 적합한 물품을 선택한다.</td></tr>
</table></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">
<table>
<tr><td> </td><td>· 물품 담기: 예산 안에서 구매할 물품을 바구니에 담는다.</td></tr>
<tr><td> </td><td>· 금액 지불하기: 물건의 가격을 파악하고 금액을 지불한다.</td></tr>
<tr><td>  </td><td>· 확인하기: 잔돈과 영수증을 확인한다.</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>물건 종류 또는 질문 수를 늘리고 계산을 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 수급자의 인지 및 기능을 고려하여 자존감이 상하지 않도록 한다.
• 실제 훈련 시, 보호자와 동행할 수 있도록 해야 하며, 물건에 대한 지불이 정확히 이루어질 수 있도록 한다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 물품 구매 목록을 메모, 녹음 등을 해놓거나 바퀴가 달린 카트를 이용하면 좋다.
• 장보기 도구나 물건의 사용과 관리방법에 대해 이야기 나누는 것은 수급자의 흥미를 높일 수 있으며, 독립성 향상에 도움을 줄 수 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	8-라-2-1 (8분류-수단적 일상생활활동-전화사용하기-전화사용하기)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**전화사용하기**		
활동 목적	• 주변 사람들과 전화기로 의사소통하며, 전화기를 독립적으로 사용할 수 있다. • 인지기능 및 일상생활활동을 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	전화기 및 휴대폰, 숫자카드, 필기도구	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 ■ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 ■ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 30분	
	빈도	주 1~2회	

방법 (순서)

1. 자주 통화하는 대상의 전화번호를 목록에 정리하여 적어본다.
2. 전화번호를 보고 숫자 카드를 순서대로 나열해보도록 한다.
3. 실제 전화기에 전화번호를 순서대로 눌러 보도록 한다.
4. 통화 대상 혹은 장소를 확인하고, 의사소통(하루 일과, 날씨, 안부)을 나눠본다.

	· 전화번호 정리하기: 수첩에 전화번호를 정리한다.
 	· 전화번호 찾기: 수첩에서 통화하고자 하는 가족이나 관공서, 음식점 등의 번호를 찾는다.
	· 수화기 들기: 수화기를 들고 신호음을 확인한다.
	· 번호 누르기: 번호를 잘 확인하고 순서대로 누른다.

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">
<table>
<tr><td> </td><td>· 통화하기: 상대를 확인하고, 용건대로 통화를 진행한다.</td></tr>
<tr><td> </td><td>· 수화기 내려놓기: 충분히 이야기를 마치면 수화기를 바르게 내려놓고 통화를 종료한다.</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>활동을 한 번에 수행한다 / 도움의 양을 줄인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 수급자의 인지 및 기능을 고려하여 자존감이 상하지 않도록 한다.
• 전화 종류에 따른 사용 방법을 고려하여 단계를 적용한다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 휴대폰에 미리 저장된 번호를 활용하거나 단축번호 기능을 이용하면 좋다.
• 응급상황 시, 비상연락처에 연락하는 방법을 훈련하는 것도 필요하다.
• 전화와 관련된 일화를 말하는 것은 수급자의 흥미를 높이는데 도움을 줄 수 있다.
• 가족과 친척, 친구에게 자주 전화하는 것은 정서적 만족과 기능 유지에 좋다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">8-라-3-1
(8분류-수단적 일상생활활동-근거리 외출-동네 마실)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">동네 마실</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 동네 사람들과 의사소통하며, 독립적으로 외출할 수 있다.
• 인지기능 및 일상생활활동을 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">지팡이, 보행보조기</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
■ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 2~3회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 근거리 외출을 위한 목적(노인정, 슈퍼마켓, 이웃집 방문)을 떠올려보도록 한다.
2. 날씨 확인 후 의복 및 용모를 점검한다. 필요할 경우, 가벼운 외투를 입거나 양말을 신고 머리를 빗을 수 있다.
3. 필요한 도구(지갑, 휴대전화, 열쇠)를 챙겼는지 확인하고, 문단속 후 집을 나선다. 지팡이나 보행보조기가 필요한 경우 활용한다.
4. 목적지를 떠올리며 천천히 이동한다. 마주치는 이웃들과 인사를 나눈다.
5. 이동 중 풍경이나 날씨 등에 대해 질문하며 인지적 자극을 제공할 수 있으며, 힘이 들면 잠시 멈추어 휴식을 취한 후 이동한다.
6. 목적지에 도착 후 볼일을 보고 다시 집으로 돌아온다.
7. 외출 시 활용했던 도구들을 정리하여 원래 위치에 둔다.
8. 손을 씻고 나서 편안한 복장으로 환복 후 휴식을 취한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">활동을 한 번에 수행한다 / 도움의 양을 줄인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">자주 휴식을 취하며 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 보행 수준을 고려하여 단계를 적용하고, 사고를 예방하기 위해 요양보호사가 1m 내에서 동행한다.
• 이동 중 교통사고 등의 돌발상황이 발생하지 않도록 주의한다.
• 훈련 중 어지러움, 안면 창백, 식은땀, 구토 등의 증상이 나타나면 휴식을 취하게 하고 상태에 따라 의학적 조치를 취한다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 수급자의 컨디션이나 욕구를 고려하여 외출하는 것은 자존감과 삶의 질을 높이는데 도움을 줄 수 있으며, 이웃과의 상호작용을 유지할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	8-라-4-1 (8분류-수단적 일상생활활동-약 챙겨먹기-약 관리 및 복용하기)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**약 관리 및 복용하기**		
활동 목적	• 동네 사람들과 의사소통하며, 독립적으로 외출할 수 있다. • 인지기능 및 일상생활활동을 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	약, 약 달력, 라벨지, 물컵	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 ■ 수단적 일상생활활동 ■ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 10분	
	빈도	일 1~3회	
방법 (순서)	1. 약물의 목적 및 정보를 확인한다. 2. 섭취 및 투약 시간, 보관 방법에 따라 약물을 구분하기 쉽게 분류한다. 3. 수급자에게 각 약 복용의 목적을 안내하고, 복용 방법을 설명한다. 4. 매일 일정한 시간에 약과 함께 필요한 도구(장갑, 주사기, 컵)를 준비한 후 약물을 복용하도록 한다. 필요하다면 알람을 설정하여 인지시킨다. 5. 인지기능에 따라 라벨지, 약 서랍, 약 달력 등을 활용할 수 있으며, 달력을 옆에 두고 복용 여부를 표시하거나 약물일지를 작성하도록 훈련할 수 있다. 6. 약통 및 도구들을 정리하여 원래 위치에 정리한다.		
방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	약 복용 일지를 기록한다 / 도움의 양을 줄인다
		▼	알람 등을 활용한다 / 도움의 양을 늘린다
주의사항	• 인지기능 저하로 약을 먹지 않거나 너무 많이 먹어서 응급한 상황이 발생할 수 있으므로 규칙적인 확인이 필요하며, 복용 후 이상 증상이 있는지 살핀다. • 약품 보관 시 유효기간을 정기적으로 확인해야 하며, 약물의 오남용을 예방하기 위해 보호자가 안전한 장소에 약 상자를 보관하여 관리한다.		
알아두기	• 약 복용의 습관화를 위해 일정한 시간과 공간에서 규칙적으로 복용하도록 하며, 수급자가 약을 먹는 것을 보호자가 지켜보며 확인하도록 한다.		
기록	• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.		

활동코드	8-라-5-1 (8분류-수단적 일상생활활동-가전제품 이용-가전제품 이용하기)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**가전제품 이용하기**		
활동 목적	• 가전제품 이용하기 훈련을 통하여 독립적으로 일상생활을 수행할 수 있다. • 인지기능 및 일상생활활동을 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	전기밥솥, 세탁기, 전자렌지, TV 등	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 ■ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 30분	
	빈도	주 1~2회	

방법 (순서)

1. 가정에서 자주 사용하는 가전제품 중 수급자의 생활패턴이나 기능 수준을 고려하여 훈련이 필요한 가전제품을 선택한다. 요양보호사는 가전제품의 유형 및 모델을 확인하고 사용 방법을 미리 숙지한다.
2. 수급자에게 가전제품이 친숙해 질 수 있도록 가전제품의 이름과 기능, 구성품의 용도 및 명칭, 세부적인 구조 등을 직접 보고 만져보도록 한다.
3. 수급자에게 가장 필요한 일반적인 기능을 위주로 훈련하며, 전체 과정을 6~10단계로 나누어 순서대로 훈련한다.
4. 각 단계별 작용법이 익숙해지면 전체 과정을 한 번에 수행하도록 훈련한다.
5. 사용법이 익숙해 질 수 있도록 일상에서 보호자와 함께 반복하도록 격려한다.
6. 활용했던 제품 및 도구들을 정리하여 원래 위치에 둔다.
7. 가전제품을 사용해본 소감을 나누고 활동을 마무리한다.

<table>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>활동을 한 번에 수행한다 / 도움의 양을 줄인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 가스레인지에 음식을 올려놓고 잊어버려 화재 발생이 있을 수 있으므로 알림 타이머를 사용하여 수급자가 잊어버리지 않도록 상기시켜주거나, 가스레인지 자동 꺼짐 기능을 사용하여 위험 상황이 발생하지 않도록 한다.
• 세탁기를 잘못 사용하여 옷이나 기계에 손상을 줄 수 있으므로 세탁기 사용보다는 손세탁을 권한다. 하지만 익숙하게 사용하던 세탁기라면 가능한 한 스스로 사용하도록 한다.
• 되도록 스스로 하도록 지원하고, 자립을 위하여 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 가정에서 흔히 사용하는 TV, 냉장고, 전자레인지, 정수기 등의 가전제품 중 수급자가 사용하기 원하는 것을 함께 선택해 활동을 제공함으로써 가정에서 일상생활기능이 유지되도록 돕는다.
• 생활용품 및 가전제품 사용 방식은 가정마다 다르므로 보호자와 함께 사용하도록 하는 것이 중요하다.
• 보호자와 요양보호사는 수급자의 기능 수준과 습관을 고려하여 도구를 준비해주거나 주위 환경을 파악한다. 기능 촉진을 위하여 격려와 도움을 주는 것이 중요할 뿐만 아니라 안전을 위하여 함께 활동하는 것이 중요하다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">8-라-6-1
(8분류-수단적 일상생활활동-소지품 관리하기-이름표 붙이기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">이름표 붙이기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 소지품 관리하기 훈련을 통하여 물건을 쉽게 찾거나 분실을 줄일 수 있다.
• 인지기능 및 일상생활활동을 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">네임택(라벨지, 스티머), 테이프, 네임펜</td></tr>
<tr><td>서비스 제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
■ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스 제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 20분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">월 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법 (순서)</td><td colspan="4">1. 활동의 내용에 대해 설명한다.
2. 수급자가 자주 사용하는 소지품들을 떠올려보게 하여 한곳에 모은다.
3. 모아 둔 소지품을 용도나 사용장소 등이 유사한 것끼리 구분해 보도록 한다. 카테고리의 종류를 확인한다.
4. 수급자에게 라벨지나 네임택, 사진 스티커 중 선택하도록 하여 본인의 이름이나 식별할 수 있는 표기법을 적도록 한다. 이때, 각 카테고리 마다 구분이 용이하도록 색상을 다르게 사용하면 좋다.
5. 각 소지품에 이름이 적힌 라벨지를 부착한다.
6. 활용했던 도구들과 소지품을 정리하여 원래 위치에 둔다.
7. 소감을 나누고 활동을 마무리한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법 (난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움 수준</td><td>▲</td><td colspan="2">다양한 소지품에 적용한다 / 도움의 양을 줄인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">외출 시 사용하는 소지품에만 적용한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 어린이용 네임택 등은 수급자의 자존감이 상할 수 있으므로 주의한다.
• 칫솔, 우산 등 물기가 자주 닿는 소지품은 테이프 등으로 한 번 더 감싸준다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 인지기능의 저하가 있는 경우에 냉장고 식재료 용기, 수납장 등에 네임택을 활용하면 가정에서 일상생활기능이 유지되도록 도울 수 있다.
• 기능에 따라 글씨보다는 사진이나 그림으로 구성된 네임택이 식별에 유용할 수 있으며, 늘 몸에 지녀야 하는 소지품의 경우에는 스트랩이나 목걸이형의 장치를 활용하는 것이 좋다.
• 소지품이 항상 일정한 장소에 보관될 수 있도록 습관화하는 것이 중요하다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">8-라-7-1
(8분류-수단적 일상생활활동-스마트 기기 사용-스마트폰 활용하기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">스마트폰 활용하기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 스마트폰 활용을 통하여 정보를 얻거나 여가 활동을 할 수 있다.
• 인지기능 및 일상생활활동을 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">스마트폰</td></tr>
<tr><td>서비스 제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
■ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스 제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 스마트폰으로 검색하기
① 오늘 활동에 대해 설명한다.
② 스마트폰으로 인터넷 포털사이트 앱을 실행하도록 한다.
③ ‘오늘 날씨’를 검색해 정보를 확인하도록 한다.
④ 수급자가 관심 있는 다른 정보를 검색해서 반복적으로 연습하도록 한다.
⑤ 소감을 나누고 활동을 마무리한다.

2. 스마트폰으로 영상보기
① 스마트폰으로 인터넷 포털사이트나 동영상 앱(유튜브)을 실행하도록 한다.
② ‘트로트’, ‘전원일기’ 등 수급자가 좋아하는 음악이나 가수, 드라마 등을 검색하도록 한다.
③ 수많은 영상 중 하나를 선택해 재생, 일시 정지, 소리 조절 버튼을 눌러 보도록 한다.
④ 수급자가 관심 있는 다른 정보를 검색해서 반복적으로 연습하도록 한다.
⑤ 소감을 나누고 활동을 마무리한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움 수준</td><td>▲</td><td colspan="2">활동을 한 번에 수행한다 / 도움의 양을 줄인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 오랜 시간 몰입하지 않도록 안내하며, 수급자의 휴대폰 요금제를 미리 확인하여 과도한 요금이 청구되지 않도록 주의한다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 스마트기기 활용을 통해 새로운 운동 방법, 여가활동을 학습하여 병행함으로써 신체 및 일상생활 기능이 유지되도록 도울 수 있다.
• 도움과 격려를 제공하는 것은 익숙하지 않은 스마트기기 사용을 촉진하며, 습관화를 위하여 보호자와 함께 활동하는 것이 중요하다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">8-라-8-1
(8분류-수단적 일상생활활동-산책하기-산책하기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">산책하기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 답답한 실내에서 벗어나 산책하며 일상생활에 변화를 주고, 날씨 및 계절의 변화와 바깥공기를 접하면서 삶의 활기를 부여한다.
• 가벼운 산책으로 하체의 관절가동범위와 근력을 유지한다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">지팡이, 휠체어, 모자, 음료, 돗자리</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
■ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 ■ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 오늘 산책 목적지와 동선을 미리 안내한다.
2. 산책에 필요한 물품을 준비한다.
3. 함께 산책하며 수급자의 기능에 따라 다음 활동들을 수행할 수 있다.
① 주변 경관 구경: 계절 변화에 따른 꽃, 낙엽 등을 보고 냄새를 맡거나 이야기를 나눌 수 있다.
② 시설체험: 족욕 시설, 운동시설 등이 있는 경우에 가벼운 범위 안에서 체험을 유도할 수 있다.
③ 레크리에이션 활동: 보이는 사물의 이름을 말하거나 연관된 사물 연상하여 말하기, 특정 포즈를 취하여 사진 찍기 등을 수행할 수 있다.
4. 목적지에 도착하면 화장실을 이용하거나 그늘에서 준비한 간식과 음료를 먹으며 휴식을 취한다.
5. 주변을 정리하고 출발한 장소로 되돌아온다.
6. 소감을 나누고 활동을 마무리한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">활동을 한 번에 수행한다 / 도움의 양을 줄인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">휴식을 여러 번 갖는다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 사전에 수급자의 의지에 따른 장소와 동선을 확인하고 화장실, 휴식 공간 등을 미리 확인한다.
• 산책 후 피로감이 급격하게 발생할 수 있으므로 주의해야 한다.
• 수급자가 문제행동이나 배회가 심한 경우에는 안전에 유의한다.
• 과도한 동작으로 신체적으로 무리가 되지 않도록 주의하고, 단체 활동 시 옆 사람과 간격을 일정하게 유지도록 하여 사고에 대비한다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 수급자의 신체기능 수준에 따라서 부축이나 지팡이, 휠체어 등의 제공과 이동 속도 및 거리, 휴식 시간 등을 조절한다.
• 수급자의 인지기능 및 행동심리증상 수준에 따라서 전담 인력제공 여부와 이동 동선 및 거리, 휴식 시간 등을 조절한다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

기능회복훈련 매뉴얼 기능수준 9분류 활동

영역	항목	활동	시간	빈도
신체기능	하지관절운동	치매예방체조	하루 15분	주 3~4회
	하지근력	하지근력운동	하루 15분	주 1~2회
	하지유연성	하지유연성운동	하루 10분	주 1~2회
	기능적 보행능력	걷기	하루 15분	일 1~2회
인지기능	시간지남력	달력일기쓰기	하루 10분	일 1회
	주의력	특정 글자 찾기	하루 10분	주 1~2회
	주의력	거꾸로 말하기	하루 10분	주 1~2회
	단기 기억력	이름 맞추기	하루 10분	주 1~2회
	작업 기억력	카드 짝 맞추기	하루 10분	주 1~2회
	작업 기억력	시장에 가면	하루 15분	주 1~2회
	시공간 기능	길 찾기	하루 10분	주 1~2회
	시공간 기능	미션! 줄 잇기	하루 30분	월 1~2회
	문제해결능력	원예활동	하루 30분	월 1~2회
	문제해결능력	문제해결능력	하루 15분	주 1~2회
	사회적 상호작용	스티커 뺏기	하루 30분	월 1~2회
	사회적 상호작용	미니 골프	하루 30분	월 1~2회
일상생활활동	머리감기	머리감기	하루 10분	주 3~4회
	몸단장하기	몸단장하기	하루 20분	일 5~6회
	목욕하기	목욕하기	하루 30분	주 2~3회
	옷 입고 벗기	옷 입고 벗기	하루 10분	일 1~2회
수단적 일상생활활동	물건사기	물건사기	하루 30분	주 1~2회
	전화사용하기	전화사용하기	하루 30분	주 2~3회
	근거리 외출	동네 마실	하루 30분	주 2~3회
	약 챙겨먹기	약 관리 및 복용하기	하루 10분	일 1~3회
	가전제품 이용	가전제품 이용하기	하루 30분	주 1~2회

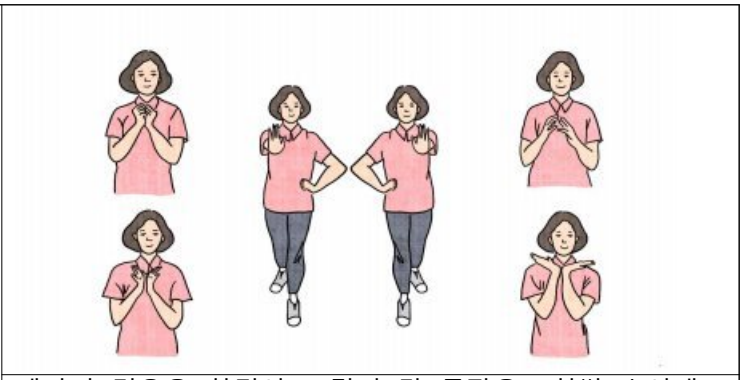
	소지품 관리하기	이름표 붙이기	하루 20분	월 1~2회
	스마트 기기 사용	스마트폰 활용하기	하루 30분	주 1~2회
	산책하기	산책하기	하루 30분	주 1~2회

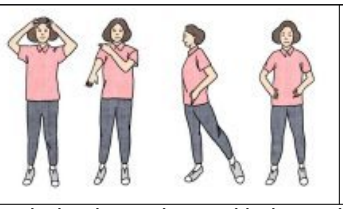
활동코드	9-가-2-1 (9분류-신체기능-하지관절운동-치매예방체조)	실시형태	■ 개별 ■ 집단
활동명	**치매예방체조**		
활동 목적	• 체조를 통해 관절구축을 예방하고, 근 위축 및 관절의 통증을 최소화 할 수 있다. • 체조를 통해 수급자의 잔존기능 활용과 자기관리 유지에 도움을 준다.		
준비사항	도구	등받이 있는 의자	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 ■ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 15분	
	빈도	주 3~4회	

방법 (순서)

1. 체조를 실시하기 전에 긴장된 근육을 이완시키기 위해 호흡을 먼저 실시한다.
2. 치매예방체조 중 하지관절을 사용하는 다음 7가지 동작으로 구성된 체조를 순서대로 2세트 반복 실시한다.

① 걷기 운동	 1~10까지 숫자를 거꾸로 세며 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (제자리 걷기 - 좌우로 이동하였다 제자리로 돌아오기)
② 팔 운동	 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (양팔 앞으로 뻗기 - 양팔 위로 뻗기 - 양팔 옆으로 뻗기 - 양팔 앞에서 교차하여 뻗기)

③ 손 운동(박수)	 제자리 걸음을 하면서 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (주먹박수 - 무릎런지동작 - 손끝박수 - 무릎런지동작 - 중간박수 - 무릎런지동작 - 손목박수)
④ V자 걷기 운동	 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (제자리 걷기 - 양발 교대로 앞으로 내밀어 브이스텝)
⑤ 원 그리기 운동	 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (오른쪽으로 이동하며 원 그리기 - 양발 교대로 뒤로 차기 - 왼쪽으로 이동하며 원 그리기 - 양발 교대로 뒤로 차기)
⑥ 손 운동(쥐기)	 그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다. (세로박수 - 가로박수 - 양손쥐기 - 깍지끼기)

<table>
<tr><td></td><td>
<table>
<tr><td rowspan="2">⑦ 온몸 가다듬기</td><td>  </td><td> </td></tr>
<tr><td colspan="2">그림의 각 동작을 4회씩 순서대로 따라한다.
(손끝으로 머리 두드리기 - 팔 쓰다듬어 내리기 - 좌우로 허리 돌리기 - 숨들이 마시며 호흡 가다듬기)</td></tr>
</table>
3. 모든 동작을 2세트씩 완료한 후에는 이완과 안정을 위해 간단하게 스트레칭을 실시하여 마무리하고, 다음 활동을 기약한다.
</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움 수준</td><td>▲</td><td>동작의 종류를 점차 늘려준다 / 가동범위를 넓힌다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>동작을 쉽게 구성한다 / 가동범위를 좁힌다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 반응에 격려와 보상을 하고, 수급자들에게 참여를 강요하지 않고 함께 할 수 있도록 이끌어준다.
• 운동시간은 수급자의 생활 리듬에 맞추어 함께 상의 후 정하는 것이 좋다.
• 쉽게 이해할 수 있는 간단한 동작을 선택한다.
• 신체활동을 원하지 않거나 어려워하는 경우에는 무리하지 말고, 휴식이나 수급자가 원하는 다른 활동을 하도록 돕는다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 단순하면서도 리듬감 있는 반복 동작으로 구성하고 음악과 함께 하는 것이 좋다.
• 개별활동 보다는 집단활동으로 진행하면 동기 및 상호작용 증진의 효과가 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용 및 특이사항 발생 시 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	9-가-5-1 (9분류-신체기능-하지근력-하지근력운동)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**하지근력운동**		
활동 목적	• 수급자의 하지근력운동을 유도한다 • 신체활동을 통해 긍정적인 에너지를 발산한다		
준비사항	도구	의자, 모래주머니 또는 세라밴드	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 15분	
	빈도	주 1~2회	

방법 (순서)

1. 스쿼트 하기

① 의자 앞에 서서 발 너비는 어깨넓이 보다 조금 넓게 벌리고 팔을 지면에 평행이 되도록 어깨높이까지 든다.

② 체중은 발바닥보다 발뒤꿈치에 실리도록 하며 의자를 향해 엉덩이가 낮아지도록 4초 동안 천천히 무릎을 굽히도록 한다.

③ 쉬었다가 다시 2초를 세면서 서는 자세를 취하도록 한다. 이때 발목과 등이 완전히 펴지도록 하고, 10회/1세트, 2세트로 운동을 한다.

시작자세	시행자세

2. 무릎 구부리고 펴기

① 발은 바닥에 닿아 있는 자세로 양측 발목에 모래주머니를 착용하고 의자가 너무 낮다면 수건을 무릎 밑에 받쳐 준다(모래주머니 대신 세라 밴드를 사용하여 시행할 수도 있음).

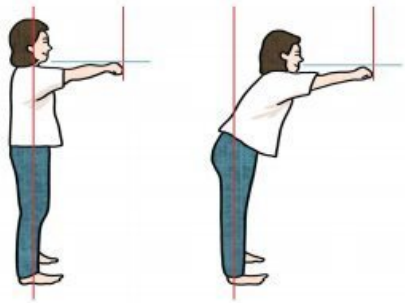
② 발가락을 위로 올리며 좌측 발목을 배측 굴곡 시키면서 2초를 세는 동안 다리를 천천히 들어 올린다.

③ 무릎이 완전히 펴질 때까지 신전하고 4초 동안 지면을 향해서 다리를 천천히 구부려 준다. 우측도 같은 방법으로 시행한다.

시작자세	시행자세

④ 서기가 가능하다면, 의자 뒤로 가서 선다.

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">⑤ 발목에 모래주머니를 착용, 발 너비는 양측 어깨넓이 보다 좁게 하고 우측 발을 배측 굴곡하고 우측 다리를 천천히 구부리며 숫자 2를 세는 동안 발뒤꿈치를 둔부 방향으로 가져간다.
⑥ 숫자 4를 세며 발뒤꿈치를 천천히 바닥에 내려놓고 좌측도 동일하게 운동한다.
<table><tr><td>시작자세</td><td>시행자세</td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr></table></td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>1회당 운동 횟수 혹은 모래주머니의 무게를 점차 늘려준다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>1회당 운동 횟수 혹은 모래주머니의 무게를 낮춰준다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 무리하게 사지를 움직이거나 힘을 가하지 않도록 한다.
• 수급자는 쉽게 피로해진다는 것을 유념하여 수급자 개인의 체력에 맞는 운동을 계획하여 강도를 점진적으로 높여가며 실시하는 것이 좋다.
• 동작 중에 근육에 경련이 일어나면 충분히 이완될 때까지 마사지를 하거나 운동을 일시적으로 중지한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 근력 증강 운동을 통한 기분전환과 안정감으로 우울증이 감소하여 정서적 안정감을 가져올 수 있다.
• 엉덩이 관절, 대퇴부, 둔부의 하지 근육의 강화로 보행, 뛰기, 계단 보행 등의 일상생활활동을 오랫동안 지속할 수 있는 근력을 제공하며, 약화 시 낙상과 직접적으로 관련이 있으므로 훈련이 필요하다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 통증 발생 시 기록한다.
• 각 동작 별 수행 횟수 및 무게, 도움 정도를 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	9-가-7-1 (9분류-신체기능-하지유연성-하지유연성운동)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**하지유연성운동**		
활동 목적	• 다리을 뻗거나 몸통을 굽히는 동작으로 하지유연성을 유지 및 증진 할 수 있다. • 하지유연성 강화를 통해 낙상 예방 및 일상생활의 독립성을 강화할 수 있다.		
준비사항	도구	의자	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 10분	
	빈도	주 1~2회	
방법 (순서)	**1. 의자에 앉아 팔 뻗기** ① 의자에 앉아서 한쪽 다리를 앞으로 뻗은 자세로 양손을 발끝을 향해 뻗는다. ② 뻗은 손의 손가락과 발끝 사이의 간격을 최대한 줄일 수 있도록 한다. 3초간 유지한 후 천천히 원래 자세로 돌아가서 10회씩 2세트 반복한다. ③ 반대쪽 다리를 뻗어서 동작을 반복한다. **2. 기능적 팔 뻗기** ① 선 자세에서 발을 떼지 않고 '앞으로 나란히 자세'로 팔이 아래로 떨어지지 않게 수평을 맞춰 최대한 앞으로 뻗는다. ② 자세를 유지한 상태에서 최대한 도달할 수 있는 거리를 확인한다. 3초간 유지한 후 천천히 원래 자세로 돌아가서 10회씩 2세트 반복한다. ③ 편마비 환자의 경우는 건강한 쪽만 진행하고, 선 자세를 유지할 수 없는 경우에는 의자에 앉아서 진행한다. 		
방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	수행 자세를 오래 유지하도록 한다
		▼	등받이 있는 의자나 휠체어에 앉은 상태로 진행한다

주의사항	• 무리하게 사지를 움직이거나 힘을 가하지 않도록 한다. • 동작 중에 근육에 경련이 일어나면 충분히 이완될 때까지 마사지를 하거나 운동을 일시적으로 중지한다. • 낙상 위험이 있는 수급자는 특별히 주의가 필요하다.
알아두기	• 등과 하지의 유연성이 좋으면 바닥에 놓인 물건을 집어 올리거나 욕조에 들어가고 나가는 등의 활동 수행 시 유용하며, 유연성이 좋지 않으면 낙상이나 요통이 발생할 수 있다. • 편마비 환자에서 기능적 팔 뻗기의 수행 거리가 증가할수록 보행속도가 증가한다고 하며, 수급자의 보행 능력 및 낙상의 위험을 예측할 수 있다.
기록	• 통증 발생 시 기록한다. • 각 동작 별 수행 횟수 및 무게, 도움 정도를 기록한다.

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">9-가-9-1
(9분류-신체기능-기능적 보행능력-걷기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">걷기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 이동을 통해 일상의 활동 범위가 확장된다.
• 자립심 회복과 근·골격계를 비롯한 신체기능, 인지기능을 유지하는데 도움이 된다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구</td><td colspan="3">편안한 복장, 미끄럼방지 양말 또는 신발, 보행기 또는 지팡이(필요시), 보행벨트(필요시)</td></tr>
<tr><td>서비스 제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 ■ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스 제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 15분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">일 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 보행기를 이용하여 걷기
① 보행기 앞에 서서 팔꿈치가 약 30도로 구부러지도록 보행기의 손잡이를 엉덩이 높이로 조절하여 잡는다.
② 이동하기
• 다리가 모두 불편한 경우
(이동하는 방향 앞으로 보행기를 한 걸음 정도 옮긴다. → 보행기 쪽으로 오른발을 옮긴다. → 오른발이 나간 지점까지 왼발을 옮긴다.)
• 한쪽 다리만 불편한 경우
(이동하는 방향 앞으로 약한 다리와 보행기를 함께 한 걸음 정도 옮긴다. → 불편한 다리와 보행기에 체중을 실으면서 건강한 다리를 앞쪽으로 옮긴다.)
③ 수급자의 뒤쪽에 비스듬히 서서 속도를 맞춰 걷는다.
④ 보행 후 돌아와 침대에 눕는 것을 돕는다.
⑤ 독립적으로 보행기를 사용할 수 있다면 수급자의 손이 닿는 곳에 둔다.

2. 부축하여 걷기
① 요양보호사가 수급자 옆에 서서 팔을 요양보호사의 어깨에 두르도록 하고 수급자의 허리를 잡아서 지지한다. 이동 시 요양보호사는 어깨 위에 두른 수급자의 손을 잡고 걷는다.
② 두 사람이 서로 반대편 발을 내딛어 이동 방향으로 맞춰 걷는다. 이때, 불편한 쪽 다리를 먼저 이동한다.

3. 지팡이를 이용하여 걷기
① 자세를 유지한 채 건강한 손으로는 지팡이를 사용한다. 수급자가 지팡이를 쥐지 않은 쪽에 요양보호사가 서서 넘어지지 않도록 잡고 수급자와 호흡을 맞춰 보행한다.
② 지팡이의 끝을 보행하는 방향 앞쪽으로 비스듬하게 두도록 한다.
③ 지팡이와 두 다리에 체중이 실리는 동안 마비 쪽 다리를 지팡이 앞으로 옮긴다.
④ 마비 쪽 다리와 지팡이에 체중이 실리는 동안 건강한 쪽 다리를 지팡이 앞으로 옮긴다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">⑤ 방향을 전환할 때는 지팡이 쪽으로 마비 쪽 다리를 내밀고 건강한 쪽 다리를 축으로 삼아 원을 그리듯 방향을 바꾼다.
⑥ 보행을 완료한 후에는 의자나 침대로 돌아와 휴식을 취하도록 한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>이동 거리를 늘린다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>실내에서만 이동하며, 거리를 줄인다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 걷기는 혼자서 일어나거나 체중이동이 가능한 상태에서 시도한다.
• 보행 초기에는 보행기나 지팡이를 이용하도록 하고, 익숙해지면 혼자서 걷도록 한다.
• 보행기나 지팡이는 변형이 없고 구성품이 안전한지 확인한다.
• 낙상 예방을 위해 미끄럼방지 양말이나 신발을 신도록 한다.
• 수급자 스스로 걷도록 격려하고, 가급적으로 어려운 경우에만 지지해 준다.
• 수급자는 쉽게 피로해진다는 것을 유념하여 수급자 개인의 체력에 맞는 운동을 계획하여 운동 중 적당한 휴식을 실시하는 것이 좋다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 문제 시 바로 손을 내밀 수 있도록 약 50㎝ 뒤에서 속도를 맞춰 걷는다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">9-나-1-1
(9분류-인지기능-시간지남력-달력일기쓰기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">달력일기쓰기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 일기쓰기를 통해 지남력과 기억력, 언어능력 등을 강화할 수 있다.
• 습관화하여 일상생활의 독립성을 유지하고 자립심을 회복하는 데 도움이 된다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">달력이나 일기장, 필기도구, 포스트잇, 스티커</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
■ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 10분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">일 1회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 달력일기쓰기에 대해 설명하고 도구를 준비한다.
2. 오늘 날짜, 날씨 등의 지남력 정보를 확인한다. 만약 수급자가 답하지 못하면 보기를 제시하거나 핸드폰 등으로 함께 확인하도록 할 수 있다.
3. 오늘 일과 중 기억나는 일에 대해 이야기를 나누고 약물복용, 병원 외래진료 등 수행했던 과제들을 점검한다.
4. 이야기를 통해 확인된 정보를 요약하여 함께 정리해보도록 한다.
5. 달력에 해당 날짜를 찾아 필기도구로 정리한 내용을 간략하게 적어본다. 강조하고 싶은 날짜에 스티커 등을 활용하여 표시할 수 있다.
6. 일간 혹은 주간에 실행해야 할 중요한 일이 있다면 포스트잇에 메모하여 붙이고 반복하여 확인할 수 있도록 한다(달력 외에 냉장고나 출입문 등에 붙이기도 가능).
7. 내용을 다시 한번 점검하고 활동을 마무리한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">달력 대신 일기장을 활용한다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">메모 양을 줄인다 / 예를 제시하거나 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 크기가 큰 달력으로 수행해야 하고, 수급자의 기능을 고려하여 글을 모르거나 쓰기가 어려우면 '○', '×' 표시나 스티커를 활용하여 스스로 참여하도록 유도한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 활동 전과 과정 중에 지남력과 관련된 질문의 반복을 통해 기능을 강화할 수 있다.
• 반복을 통한 메모의 습관화는 인지기능 저하를 보상할 수 있고 일상생활의 독립성 유지에 도움이 된다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 활동 시 특이사항을 기록하고, 사용한 달력을 모아 둔다.</td></tr>
</table>

활동코드	9-나-2-1 (9분류-인지기능-주의력-특정 글자 찾기)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**특정 글자 찾기**		
활동 목적	• 문단에서 미리 정해 둔 특정 글자 찾기를 통해 주의력과 기억력, 언어능력 등을 강화할 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	책이나 신문, 필기도구	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	■ 놀이/여가 ■ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 10분	
	빈도	주 1~2회	

방법 (순서)

1. 활동에 대해 설명하고, 책이나 신문 등을 준비한다.
2. 문장에서 미리 정해둔 특정 글자나 단어를 찾아 필기도구로 표시한다.
3. 처음에는 한 가지 글자로 수행하다가 익숙해지면 찾아야 하는 글자의 종류를 늘린다. 이때, 각 글자 마다 표시 방법(색깔이나 모양)을 다르게 한다.
4. 빠뜨리거나 오류가 있는지 표시한 내용을 함께 점검하고 활동을 마무리한다.

글자판에서 글자 '감'을 찾아 동그라미(O) 해보세요.

강	감	검	겜	곰	김	겡	귬	감
긍	강	겡	감	걍	굥	감	곰	갓
갓	깅	겡	깃	궁	굽	갑	감	갈
궁	강	굼	캄	감	귱	검	군	긴
감	칸	갑	캅	긍	캉	겝	갑	깁
킨	감	간	강	감	검	캄	감	겁
군	건	갈	겜	검	감	갭	감	캄

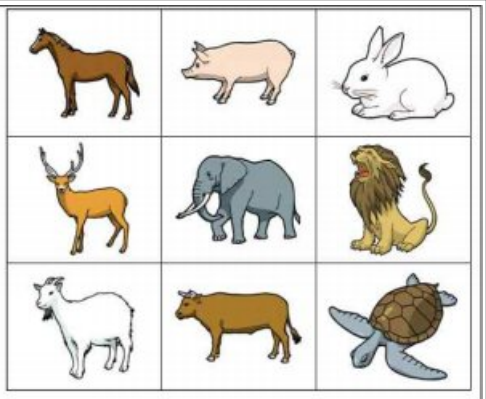
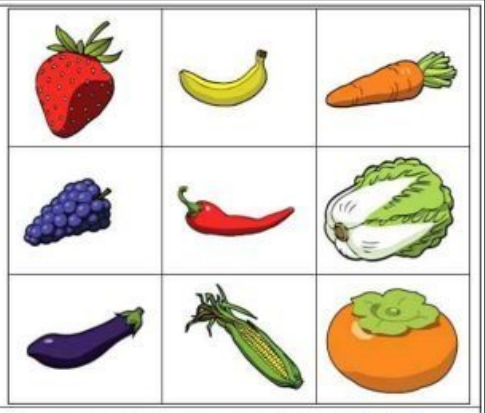
글자판에서 아래 단어들을 모두 찾아보세요.

건강 가족 행복 여행 식사 자식 여유

건	보	랑	나	무	미	라	유	자
프	자	아	식	가	역	시	해	태
우	유	랑	민	족	모	치	배	족
식	여	사	자	행	복	코	행	본
유	행	봉	가	식	채	태	사	싱
건	리	싱	사	장	주	건	자	건
자	건	식	간	강	자	감	강	힙

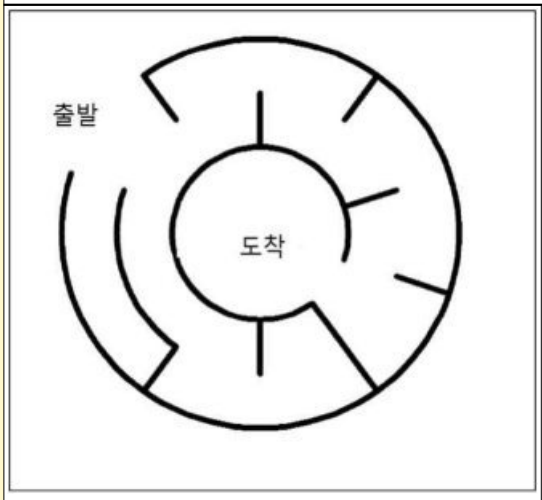
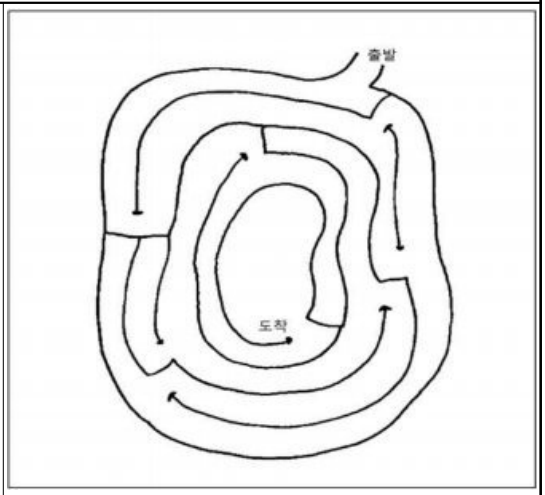
방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	글자나 단어 수를 늘린다 / 가능한 스스로 하도록 한다
		▼	글자나 단어 수를 줄인다 / 도움의 양을 늘린다
주의사항	• 수급자의 학력이나 기능 수준을 고려하여 가능한 스스로 참여를 유도한다.		
알아두기	• 글씨 크기가 크고 글씨 숫자가 적은 동화책을 활용하거나 좋아하는 노래 가사 등을 출력해서 활용할 수 있다. • 시력이 저하되거나 글을 잘 모르는 경우는 단순한 글자를 선택하여 수행하거나 '같은 그림 찾기' 등으로 변경할 수 있다.		
기록	• 수행한 전체 문장의 길이, 찾은 글자나 단어의 종류 수를 기록한다.		

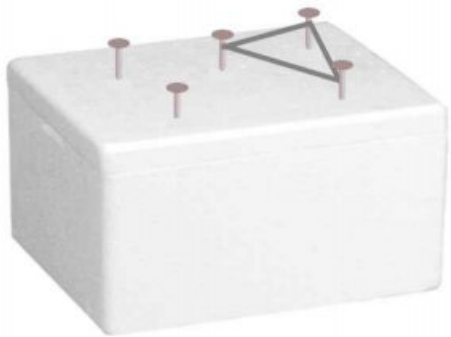
<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">9-나-2-2
(9분류-인지기능-주의력-거꾸로 말하기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">거꾸로 말하기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 거꾸로 말하기를 통해 주의력과 기억력, 언어능력, 억제력 등을 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">단어와 그림이 양면에 함께 제시된 낱말카드</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 10분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 활동에 대해 설명하고, 낱말카드를 준비한다.
2. 특정 낱말카드를 선택해 그림이 있는 면을 보여주고 어떤 사물인지 묻는다. 답하지 못하면 정답을 알려준다.
3. 답한 사물을 거꾸로 말하도록 한다. 어려워하면 낱말카드의 글씨가 있는 면을 보여주고 눈으로 보거나 손으로 짚으면서 수행하도록 한다.
4. 또 다른 카드를 보여주며 반복한다.
5. 훈련한 사물을 모두 말해보도록 하고, 거꾸로 말하기를 한 번씩 더 반복한다.
6. 카드를 정리하고 활동을 마무리한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">글자 길이나 카드 수를 늘린다 / 도움의 양을 줄인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">글자 길이나 카드 수를 줄인다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 수급자의 학력이나 기능 수준을 고려하여 가능한 참여를 유도한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 낱말카드는 그림보다는 사진이 있는 것이 좋으며, 가능한 일상에 자주 활용되는 사물을 선택하여 활용하는 것이 좋다.
• 글을 모르는 경우는 그림을 보고 수행할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 수행한 단어의 길이나 카드의 수를 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	9-나-4-1 (9분류-인지기능-단기 기억력-이름 맞추기)	실시형태	■ 개별 ■ 집단
활동명	**이름 맞추기**		
활동 목적	• 제시된 사물의 이름 맞추기를 통해 기억력, 언어능력, 주의력 등을 강화할 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	단어와 그림이 양면에 함께 제시된 낱말카드	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	■ 놀이/여가 ■ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 10분	
	빈도	주 1~2회	
방법 (순서)	1. 활동에 대해 설명하고, 낱말카드를 준비한다. 2. 동일한 카테고리(동물, 과일 등)의 낱말카드들 중 6~8가지 정도 선택해 그림이 있는 면을 보여주고 어떤 사물인지 묻는다. 답하지 못하면 정답을 알려준다. 3. 카드에서 제시된 사물을 한 번 더 차례로 말하고 모두 기억하도록 안내한다. 1분 후, 어떤 사물이 있었는지 떠올려 말해보도록 한다. 4. 모두 답하지 못할 경우, 보기를 제시하여 앞서 제시된 사물을 골라보도록 한다. 5. 모든 사물을 다시 한번 기억해 말하도록 한다. 6. 또 다른 카테고리의 낱말카드들을 보여주며 활동을 반복한다. 7. 카드를 정리하고 활동을 마무리한다.		
	 ☀ 위 그림의 동물의 이름을 이야기 해 보세요. ☀ 1분 후, 어떤 동물들이 있었는지 다시 떠올려 말해보세요.	 ☀ 위 그림의 과일 & 채소의 이름을 이야기 해 보세요. ☀ 1분 후, 어떤 과일 & 채소들이 있었는지 다시 떠올려 말해보세요.	
방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	카드 수를 늘린다 / 도움의 양을 줄인다
		▼	카드 수를 줄인다 / 도움의 양을 늘린다
주의사항	• 수급자의 학력이나 기능 수준을 고려하여 가능한 참여를 유도한다.		
알아두기	• 낱말카드는 그림보다는 사진이 있는 것이 좋으며, 가능한 일상에 자주 활용되는 사물을 선택하여 활용하는 것이 좋다.		
기록	• 수행한 카드의 수를 기록한다.		

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">9-나-5-1
(9분류-인지기능-작업 기억력-카드 짝 맞추기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">카드 짝 맞추기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 카드 짝 맞추기를 통해 기억력, 시공간 능력, 주의력 등을 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">화투 혹은 카드, 담요</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 10분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 활동에 대해 설명하고, 화투 12종의 종류별 동일한 그림의 화투 두 장씩(총 24장)을 준비한다.
2. 화투를 마구 섞은 후 담요 위에 일정 간격을 두고 배열하고, 30초간 보면서 각 위치를 기억하도록 한다.
3. 모든 화투를 제자리에 뒤집어서 둔다.
4. 수급자와 요양보호사는 가위바위보를 통해 순서를 정하고, 순서대로 번갈아 가며 한 번에 화투를 두 장씩 뒤집어 같은 그림의 화투를 찾는다.
5. 본인의 차례에 두 장을 뒤집어 같은 그림의 화투 짝을 찾지 못하면 다시 뒤집어 두고 상대에게 기회를 준다. 만약 짝을 찾았다면 연속하여 한 번 더 뒤집을 기회를 준다.
6. 모든 짝을 찾을 때까지 반복한다.
7. 카드를 정리하고 활동을 마무리한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">카드 수를 늘리거나 그림이 복잡한 것을 선택한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">카드 수를 줄이거나 그림이 단순한 것을 선택한다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 수급자의 기능 수준을 고려하여 자존감이 상하지 않도록 한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 익숙해지면 화투의 그림이 완전히 똑같은 두 장 보다 비슷한 그림(띠, 동물 등이 있는 것)을 활용할 수 있으며, 여러 사람이 함께 팀을 나눠서 수행할 수도 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 둘 이상이 함께 한 경우는 각자 짝 맞춘 카드의 수를 기록하고, 혼자 과제를 수행한 경우는 총 수행을 완료하는데 소요된 시간을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">9-나-5-2
(9분류-인지기능-작업 기억력-시장에 가면)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">시장에 가면</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 시장에 가면 게임을 통해 기억력, 주의력, 상호작용 등을 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">스케치북, 매직</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 15분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 활동에 대해 설명하고, 수급자와 함께 주제(시장 외 학교, 식당 등)와 순서를 정한다.
2. 요양보호사는 먼저 시범을 보이고, 활동을 충분히 이해했는지 확인한다.
3. 수급자와 요양보호사가 번갈아 가면서 주제와 관련된 한 단어를 하나씩 말한다. 단, 앞사람이 말한 단어를 기억했다가 그 단어를 먼저 말하고 나서 본인이 생각한 단어를 추가해서 말한다.
예시) 수급자(두부) → 요양보호사(두부 - 사과) → 수급자(두부 - 사과 - 고등어) → 요양보호사(두부 - 사과 - 고등어 - 인절미)
4. 수급자가 단어를 기억하지 못하거나 순서를 혼동하는 경우에 힌트를 제공할 수 있으며, 몇 가지 힌트를 제공했음에도 불구하고 떠올리지 못하면 활동을 중단한다.
5. 언급된 단어의 초성을 스케치북에 매직으로 적어 수급자에게 보여주고 떠올려보도록 한다. 단어를 모두 확인한 후에 스케치북을 보지 않고 다시 기억해서 말해보도록 한다.
6. 다른 주제를 선정하여 활동을 반복한다.
7. 활동 내용을 정리하고 마무리한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">주제의 범위를 좁히거나 단어의 글자 수를 제한한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">주제의 범위를 넓히거나 보기 제시 등 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 수급자의 기능 수준을 고려하여 자존감이 상하지 않도록 한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 단어나 그림카드 등을 보기로 제시하여 활용할 수 있으며, 여러 사람이 함께 팀을 나눠서 수행할 수도 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 활동 시 특이사항과 기억한 단어의 수를 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">9-나-7-1
(9분류-인지기능-시공간 기능-길 찾기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">길 찾기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 지필 형태의 길 찾기 훈련을 통해 시공간 능력, 주의력 등을 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">길 찾기 도안, 필기도구</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
■ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 10분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 1~2회</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 오늘 할 활동에 대해 설명하고, 필기도구를 준비한다.
2. 제시된 도안에서 출발지점을 찾은 후, 사방을 탐색하여 막히지 않은 길을 찾아 도착지점까지 선으로 연결하도록 한다.
3. 처음 수행한 것과 다른 색의 펜으로 출발지점과 도착지점을 오류 없이 다시 한 번 연결해 보도록 한다.
4. 활동 내용을 정리하고 마무리한다.</td></tr>
<tr><td colspan="2"> 
</td><td colspan="2"> 
</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">모양이 복잡하거나 길 간격이 좁은 도안을 선택한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">단순한 도안을 선택하거나 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 수급자의 기능 수준을 고려하여 자존감이 상하지 않도록 한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 수행 시 가급적이면 펜을 종이에서 떼지 않고 한 번에 연결하도록 하는 것이 더욱 효과적이다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 활동 시 특이사항과 총 소요 시간을 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	9-나-7-2 (9분류-인지기능-시공간 기능-미션! 줄 잇기)	실시형태	■ 개별 ■ 집단
활동명	**미션! 줄 잇기**		
활동 목적	• 나무젓가락을 스티로폼에 꽂은 후 실을 이용해 모양을 만드는 과제를 통해 시공간 능력, 실행력, 손 기능, 상호작용 등을 강화할 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	큰 테이블, 의자, 나무젓가락, (압축)스티로폼, 다양한 색의 실, 색연필(또는 사인펜), A4용지	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	■ 놀이/여가 ■ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 30분	
	빈도	월 1~2회	
방법 (순서)	1. 오늘 할 활동에 대해 설명하고, 도구 및 재료를 준비한다. 2. 실을 이용해 만들 그림을 종이에 그려보도록 한다. 3. 스티로폼에 나무젓가락을 꽂아 보도록 한다. 4. 그린 그림을 보고 압정과 실을 연결해 똑같이 모양을 만들어 본다. 5. 자신이 그린 그림과 실을 이용해 만든 모양과 비교해 본다. 6. 작품 소감을 나누고 주변 정리 후 활동을 마무리한다. 		
방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	실 대신 고무줄을 활용하거나 도움의 양을 줄인다
		▼	단순한 그림을 제시해 주거나 도움의 양을 늘린다
주의사항	• 수급자의 기능 수준을 고려하여 시범을 보여주고, 참여자가 적극적으로 참여하도록 유도한다. • 실을 너무 당기면 나무젓가락이 쓰러질 수 있으니 적당한 근력을 이용해야 한다.		
알아두기	• 실 대신 고무줄을 이용하면 좀 더 근력을 쓰는 활동이 될 수 있다. • 스티로폼 대신 빈 박스에 구멍을 뚫고 나무젓가락을 꽂아 실을 연결할 수도 있다.		
기록	• 활동 시 특이사항과 완성한 작품을 사진으로 기록한다.		

활동코드	9-나-9-1 (9분류-인지기능-문제해결능력-원예활동)	실시형태	■ 개별 ■ 집단
활동명	**원예활동**		
활동 목적	• 원예활동을 통해 문제해결능력, 지남력, 상호작용 등의 인지기능과 신체기능 및 정서기능을 강화할 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	좋아하는 종류의 식물(꽃, 채소), 긴 화분 또는 스티로폼박스, 흙, 모종삽, 물조리개, 신문지, 견출지, 포스트잇, 필기도구	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	■ 놀이/여가 ■ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 30분	
	빈도	월 1~2회	
방법 (순서)	1. 오늘 할 활동에 대해 설명하고, 좋아하는 종류의 원예작물을 선택한다. 의사를 표현하지 않는 경우 예시를 보여주고 선택하도록 한다. 2. 화분에 작물을 심는 과정을 물어보고, 다시 한번 과정을 천천히 설명해준다. 활동 수행 중간중간 순서나 도구 결정에서 스스로 과제를 해결할 수 있도록 한다. 3. 바닥에 신문지를 깔고 스티로폼박스 아래에 구멍을 뚫어서 화분으로 이용하거나 긴 화분을 이용한다. 4. 준비한 흙을 종류별로 잘 섞어서 모종삽으로 화분에 채운다. 수행을 어려워 하거나 시작하지 못하면 설명과 함께 손을 잡고 수행을 이끌어 도움을 제공한다. 5. 중간 정도 흙을 채우면 선택했던 작물을 옮겨 담고 위에 흙을 덮어 채운다. 6. 흙을 화분에 충분히 채우면 물조리개에 물을 담아 천천히 화분에 뿌린다. 7. 견출지에 오늘 날짜와 작물의 이름을 적어 화분에 붙인다. 8. 포스트잇에 오늘 날짜를 적어 물을 준 날짜를 잊지 않도록 표시하고, 주 1회씩 규칙적으로 물을 주고 포스트잇에 해당 날짜를 표시하도록 한다. 9. 활동 내용을 한 번 더 정리하고 마무리한다.		
방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	도구나 단계 선택의 기회를 늘리고 도움의 양을 줄인다
		▼	수행이 단순한 작물을 선택하거나 도움의 양을 늘린다
주의사항	• 수급자의 인지기능과 학력을 고려하고, 자존감이 상하지 않도록 한다.		
알아두기	• 가급적 수급자가 작물을 선택하도록 하여 참여를 유도한다.		
기록	• 활동 시 특이사항을 기록한다.		

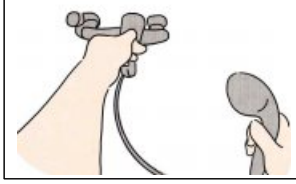
<table>
<tr><td>활동코드</td><td>9-나-9-2
(9분류-인지기능-문제해결능력-신문스크랩 활동)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="3">신문스크랩 활동</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="3">• 신문스크랩 활동을 통해 문제해결능력, 지남력, 주의력, 언어능력 등을 강화할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td colspan="3">도구 및 재료 | 신문 또는 잡지, 가위, 풀 또는 테이프, 노트, 필기도구</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="3">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
■ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="2">하루 15분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="2">주 1~2회</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(순서)</td><td colspan="3">1. 오늘 할 활동에 대해 설명하고, 도구를 준비한다.
2. 신문이나 잡지를 보고 마음에 드는 주제의 기사를 선택한다. 글을 읽기 어려운 경우에는 기사의 그림이나 광고전단 등을 선택하여 활용할 수 있다.
3. 노트에 오늘 날짜를 적고 가위로 기사를 오려서 붙인다.
4. 선택한 기사의 내용을 읽고, 요약하거나 의견을 말해보도록 한다. 수행을 어려워하거나 시작하지 못하면 육하원칙에 맞추어 말할 수 있도록 도움을 제공한다.
5. 기사의 제목이나 내용 중 기억에 남는 문장이나 단어를 노트에 적도록 한다.
6. 활동 내용을 한 번 더 정리하고 마무리한다.</td></tr>
<tr><td colspan="2"> </td><td colspan="2">
전사한 일본군 품에서 나온 편지
60여년 만에 되돌아가 딸을 울렸다
이오지마 전투 중전 미군
기념품으로 간직하다가
수소문해 가족에 전해줘</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>한자나 영어가 포함된 기사를 선택한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>단순한 기사나 광고를 선택하거나 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 수급자의 인지기능과 학력을 고려하고, 자존감이 상하지 않도록 한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 가급적 수급자의 배경을 고려하고, 관심분야나 보편적 내용의 기사를 선택하도록 하면 참여를 유도하는데 도움이 된다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 활동 시 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">9-나-10-1
(9분류-인지기능-사회적 상호작용-스티커 뺏기)</td><td>실시형태</td><td>□ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">스티커 뺏기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 활동을 통해 균형능력, 협응력 등의 신체기능을 유지시키고 자존감과 상호작용을 높이도록 한다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">스티커(빨래집게, 포스트잇), 퀴즈 문제</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 ■ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">월 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 오늘 할 활동에 대해 설명하고, 수급자들을 두 팀으로 자유롭게 편을 나눈다.
2. 모든 참여자에게 5~7장의 스티커를 제공하고, 몸통과 팔 등에 자유롭게 부착하도록 한다.
3. 각 팀에 한 명씩 나와 1분 동안 간단한 퀴즈를 가능한 많이 풀도록 한다. 각 퀴즈 마다 정답을 맞춘 사람이 상대방의 스티커를 한 장씩 획득한다.
4. 1분이 지나면 각 팀의 다음 주자로 교대하여 활동을 반복한다.
5. 모든 참여자가 한 번씩 퀴즈를 풀고나서 어느 팀이 스티커를 많이 붙이고 있는지 중간 점수를 확인한다.
6. 모든 참여자를 가운데 모이게 한 후, 1분의 시간을 주고 다같이 상대방 팀의 스티커를 가능한 많이 뺏도록 한다.
7. 최종적으로 스티커를 많이 가지고 있는 팀을 확인하고, 활동의 소감을 나누고 마무리한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">퀴즈 난이도를 높이고 시간을 늘리거나 도움의 양을 줄인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">포스트잇이나 빨래집게로 수행하거나 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 낙상을 예방하기 위해 진행자가 1m 내에 위치한 후 실시한다.
• 과도한 동작 수행 및 경쟁심 유발 등으로 신체적으로 무리가 가는 일이 없도록 한다.
• 훈련 중 어지러움, 안면 창백, 식은땀, 구토 등의 증상이 나타나면 휴식을 취하게 하고 상태에 따라 의학적 조치를 취한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 유사한 방법으로 빨래집게, 포스트잇 등으로 변경하여 활동을 제공할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 활동 시 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">9-나-10-2
(9분류-인지기능-사회적 상호작용-미니 골프)</td><td>실시형태</td><td>□ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">미니 골프</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 활동을 통해 균형능력, 협응력 등의 신체기능을 유지시키고 자존감과 상호작용을 높이도록 한다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">탁구채, 하키채, 공(고무공, 야구공, 하키공 등), 골대</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 ■ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">월 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 오늘의 활동을 설명하고, 간단한 스트레칭을 실시한다.
2. 규칙과 채를 잡는 방법을 시범을 보여 설명하고 수급자가 채와 공을 선택하도록 한다.
3. 바닥에 공을 놓을 지점과 골대의 위치를 지정한다.
4. 수급자들은 교대로 공을 골대에 넣는다. 이때, 편마비가 있거나 낙상의 위험이 높은 경우에는 앉아서 진행하거나 보조기를 사용하여 활동을 제공할 수 있다.
5. 골대에 공 넣기가 완료되면 상대방과 공 주고받기 활동을 진행한다.
6. 정해진 목표에 도달하면, 진행자는 참여자의 활동내용에 피드백을 제공하고 소감을 나누며 활동을 마무리한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">골대와의 거리, 골의 목표 횟수를 늘리고, 골대와 공의 크기를 줄인다 / 장애물을 추가한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">골대와의 거리, 골의 목표 횟수를 줄이고, 골대와 공의 크기를 늘린다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 낙상을 예방하기 위해 진행자가 1m 내에 위치한 후 실시한다.
• 과도한 동작 수행 및 경쟁심 유발 등으로 신체적으로 무리가 가는 일이 없도록 한다.
• 훈련 중 어지러움, 안면 창백, 식은땀, 구토 등의 증상이 나타나면 휴식을 취하게 하고 상태에 따라 의학적 조치를 취한다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 유사한 방법으로 골프 외에 농구, 볼링 등으로 변경하여 활동을 제공할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 활동 시 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	9-다-3-1 (9분류-일상생활활동-머리감기-머리감기)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**머리감기**		
활동 목적	• 개인위생과 관련한 청결 상태를 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	비누, 샴푸, 수건	
서비스 제공영역	■ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 10분	
	빈도	주 3~4회	

방법 (순서)

	· 물 틀기: 적당한 온도와 수압을 조절하여 물을 튼다.
	· 머리카락 적시기: 머리카락 전체에 물을 충분하게 묻힌다.
	· 거품 내기: 비누나 샴푸를 이용하여 거품을 낸다.
	· 머리카락에 거품 문지르기: 머리카락 전체에 거품을 묻혀 골고루 문지른다.
	· 머리카락 헹구기: 거품이 남아 있지 않도록 물로 충분히 헹군다.
	· 물 잠그기: 수도꼭지에 물이 흐르지 않도록 잠근다.

<table>
<tr><td></td><td>
<table>
<tr><td> </td><td>· 머리 말리기: 수건으로 물기를 충분히 닦고 말린다.</td></tr>
</table>
1. 머리감기 활동에 대해 설명하고, 도구와 순서를 점검한다.
2. 활동을 수급자의 인지기능이나 신체기능 수준에 따라 5~7단계 또는 2~4단계로 나누어 수행하도록 연습한다.
3. 각 단계별 수행이 점차 익숙해지면 도움이나 단서의 양을 줄이고, 전체 활동을 한 번에 수행하도록 한다.
4. 사용한 도구를 정리하고, 활동을 마무리한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>모든 동작을 한 번에 완료한다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 바닥에 물기가 있을 경우 낙상예방에 주의한다.
• 물 온도 조절에 주의하도록 한다.
• 매일 일과에서 반복하는 일이므로 무리가 되지 않는 범위에서 할 수 있도록 도와주고 습관화시킨다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 샴푸 용기 및 수도꼭지 모양에 따른 사용 방법을 알려줘야 한다.
• 도움이 필요한 단계, 엉뚱하게 수행하는 단계, 생략된 단계를 관찰한다.
▷머리감기를 혼자서 할 수 있다면 지속적으로 지지하며 기능을 유지하도록 한다.
▷어렵거나 도움이 필요한 단계는 올바른 방법을 안내하여 반복하여 연습하고 혼자서 할 수 있도록 한다.
▷스스로 머리감기를 시작하지 못한다면 첫 단계부터 순차적으로 도움을 받아 훈련하도록 한다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">9-다-4-1
(9분류-일상생활활동-몸단장하기-몸단장하기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">몸단장하기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 개인위생과 관련한 청결 상태를 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">비누・세정제, 로션, 수건, 면도기, 빗, 거울, 핸드크림</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">■ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 20분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">일 5~6회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 면도하기
① 면도날에 주의하도록 하며, 가능하면 전기면도기를 사용하도록 한다.
② 면도 후 로션을 바르도록 하며, 필요 시 최소 도움을 제공한다.

2. 로션 바르기
① 잔존기능을 파악해 남아 있는 상지 능력을 이용하여 얼굴에 로션을 바르도록 한다.

3. 머리 빗기
① 빗을 사용하여 두피부터 모발 끝까지 빗도록 하며, 필요 시 도움을 제공한다.

4. 손 씻기
① 흐르는 물에 손을 적신 후 비누 거품으로 손등, 손바닥, 손가락 사이, 손가락의 주름진 부분, 손톱 밑 그리고 손목까지 깨끗이 씻는다. 필요한 경우에는 대야를 이용하여 손을 깨끗하게 씻을 수 있도록 도움을 제공한다.
② 손을 씻은 후 핸드크림이나 로션을 바르도록 한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">모든 동작을 한 번에 완료한다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 물 온도 조절에 주의하도록 한다.
• 매일 반복하는 일이므로 무리 없이 할 수 있도록 도와주고 습관화시킨다.
• 되도록 스스로 하도록 지원하고, 자립을 위하여 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 세정제 또는 로션 용기 및 수도꼭지 모양, 면도기 종류에 따른 사용 방법을 알려줘야 한다.
• 도움이 필요한 단계, 엉뚱하게 수행하는 단계, 생략된 단계를 관찰한다.
▷몸단장하기를 혼자서 할 수 있다면 지속적으로 지지하며 기능을 유지하도록 한다.
▷어렵거나 도움이 필요한 단계는 올바른 방법을 안내하여 반복하여 연습하고 혼자서 할 수 있도록 한다.
▷스스로 몸단장하기를 시작하지 못한다면 첫 단계부터 순차적으로 도움을 받아 훈련하도록 한다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	9-다-5-1 (9분류-일상생활활동-목욕하기-목욕하기)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**목욕하기**		
활동 목적	• 개인위생과 관련한 청결 상태를 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	세면대, 비누·세정제, 거품 타올(솔), 수건, 갈아입을 속옷과 겉옷	
서비스 제공영역	■ 기본적 일상생활활동 □ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 30분	
	빈도	주 2~3회	

방법 (순서)

1. 목욕하기

① 목욕 의자나 목욕 침대를 사용한다.

② 목욕 시 수급자에게 목욕 수건으로 양측 상지를 사용하여 목욕 동작을 수행하도록 한다.

③ 안전을 위해 수급자에게 적합한 물 온도를 맞춘다.

④ 샴푸를 사용하여 머리에서 노폐물이 나올 수 있도록 손가락을 넣어 마사지한 후 물로 깨끗이 헹구도록 한다.

⑤ 목욕 전 가슴과 심장에서 먼 쪽부터 물을 묻히고 목욕 수건을 사용하여 건성용 비누로 다리 → 팔 → 얼굴 → 몸통 순서로 몸을 깨끗이 씻는다.

⑥ 샤워기를 사용하여 몸과 머리를 깨끗이 헹구며 한기를 느끼지 않도록 목욕 후에는 빠르게 물기를 닦고 따뜻하게 해준다.

⑦ 수급자가 비누, 수건 등의 사용에 도움이 필요한 경우, 언어적 지시 및 감독 등을 제공하도록 한다.

⑧ 피부 건조를 예방하기 위하여 로션이나 오일 등을 몸에 바른다.

2. 치매 수급자 목욕하기

① 치매 수급자의 거부감 감소를 위해 규칙적인 시간에 목욕을 시행한다.

② 목욕의 필요성을 잊어버리거나 심하게 거부하는 경우 수급자의 자존심이 손상되지 않도록 정중히 표현한다.

3. 편마비 수급자 목욕하기

① 목욕 의자에서 목욕 시 편마비 측에서 돌봄 제공자가 목욕을 돕도록 한다. 건강한 쪽 손으로 비누, 수건 등을 사용하도록 언어적인 지시 및 격려를 제공하도록 한다.

② 욕조를 사용할 경우, 건강한 신체 쪽이 욕조에 먼저 들어가고 욕조에서 나올 시에는 편마비 쪽이 먼저 나오도록 한다.

	·옷 벗기: 목욕 전에 더러운 옷을 탈의하여 정리한다.

		· 물 적시기: 신체에 물을 충분히 적신다.	
		· 거품 내기: 세정제나 비누를 목욕 타월에 묻혀 충분히 거품을 낸다.	
		· 거품으로 문지르기: 목욕 타월을 사용하여 전신에 골고루 비누 거품을 문지른다.	
		· 거품 헹구어 내기: 거품이 남아 있지 않도록 물로 충분히 헹구어 낸다.	
		· 물기 닦기: 수건으로 전신을 골고루 닦아 물기를 제거한다.	
		· 옷 입기: 깨끗한 의복으로 갈아입는다.	
방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	모든 동작을 한 번에 완료한다 / 가능한 스스로 하도록 한다
		▼	활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다
주의사항	• 바닥에 물기가 있을 경우 낙상 예방에 주의한다. • 물 온도 조절에 주의하도록 한다. • 매일 일과에서 반복하는 일이므로 무리가 되지 않는 범위에서 할 수 있도록 도와주고 습관화시킨다. • 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.		
알아두기	• 거품 타올(솔), 세정제 용기 및 수도꼭지 모양에 따른 사용 방법을 알려줘야 한다. • 도움이 필요한 단계, 엉뚱하게 수행하는 단계, 생략된 단계를 관찰한다. ▷목욕하기를 혼자서 할 수 있다면 지속적으로 지지하며 기능을 유지하도록 한다. ▷어렵거나 도움이 필요한 단계는 올바른 방법을 안내하여 반복하여 연습하고 혼자서 할 수 있도록 한다. ▷스스로 목욕하기를 시작하지 못한다면 첫 단계부터 순차적으로 도움을 받아 훈련하도록 한다.		
기록	• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.		

<table>
<tr><td>활동코드</td><td>9-다-8-1
(9분류-일상생활활동-옷 입고 벗기-옷 입고 벗기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="3">옷 입고 벗기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="3">• 개인위생과 관련한 청결 상태를 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.
• 계절, 날씨에 맞는 옷을 선택하고, 순차적으로 입을 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="2">갈아입을 속옷과 겉옷, 양말</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="3">■ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
□ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="2">하루 10분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="2">일 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="3">1. 단추 있는 상의 입기
① 상표가 위쪽으로 오도록 하고 목 부분이 허리쪽을 향하게 하여 무릎 위에 옷을 펼쳐 놓는다.
② 건강한 쪽 손으로 불편한 쪽 팔을 소매에 끼우고 어깨까지 끌어 올린 후 옷을 등 뒤로 넘겨서 건강한 쪽으로 오게 한다.
③ 건강한 쪽 팔을 소매에 끼우고 옷의 앞쪽 선을 정리한 후 단추를 끼운다.

2. 단추 있는 상의 벗기
① 건강한 쪽 손으로 단추를 푼 후 건강한 쪽 옷을 뒤로 젖히면서 먼저 벗는다.
② 옷을 등 뒤편으로 돌려서 불편한 쪽으로 오도록 하고 건강한 쪽 손을 사용하여 불편한 쪽 소매를 잡고 벗는다.

3. 단추 없는 상의 입기
① 옷의 앞부분을 아래쪽으로 가도록 하여 무릎 위로 펼쳐 놓고 건강한 쪽 손으로 불편한 쪽 소매를 넓게 벌린다.
② 건강한 쪽 손으로 불편한 쪽 소매에 불편한 쪽 팔을 끼운 후 건강한 쪽 팔을 끼운다.
③ 건강한 쪽 손으로 불편한 쪽 소매를 어깨까지 올리고 옷의 아랫단과 목 부분을 동시에 잡고 머리를 숙여 목에 끼운 후 옷을 내리고 가지런히 한다.

4. 단추 없는 상의 벗기
① 몸을 앞으로 숙이고 건강한 쪽 손을 등 뒤로 넘겨 옷의 뒷부분을 뒤에서 잡아당겨 앞쪽으로 옷을 벗는다.
② 건강한 쪽 소매를 뺀 후 건강한 쪽 팔을 사용해 불편한 쪽 소매를 뺀다.

5. 하의 입기
① 앉은 자세에서 건강한 쪽 손을 사용해 불편한 쪽 다리를 건강한 쪽 다리 위에 놓고 불편한 쪽 다리를 바지에 끼운다.
② 불편한 쪽 다리를 내려놓고 건강한 쪽 다리를 바지에 끼운다.
③ 앉은 자세에서 가능한 한 바지를 엉덩이까지 끌어 올리고 균형을 잘 잡으면서 일어나 바지를 끝까지 올린다.</td></tr>
</table>

④ 마지막으로 다시 앉아서 바지 단추나 지퍼를 올리고 마무리한다.

6. 하의 벗기

① 앉은 자세에서 건강한 쪽 손으로 바지 단추나 지퍼를 내린다.
② 균형을 잘 잡으면서 일어나 건강한 쪽 손으로 바지를 내린다.
③ 앉은 자세에서 건강한 쪽 다리를 바지에서 뺀 후 건강한 쪽 손을 사용해 불편한 쪽 다리를 빼준다.

7. 양말(신발) 신기

① 의자나 침대에 앉아 불편한 쪽 다리를 건강한 쪽 다리 위에 올려놓고 건강한 쪽 손으로 양말(신발)을 벌려 불편한 쪽 발에 끼워 신는다.
② 건강한 쪽 다리도 같은 방법으로 한다.
③ 다리를 포갤 수 없는 경우에는 발판 위에 불편한 쪽 다리를 올려놓고 신는다.
④ 미끄러지지 않도록 미끄럼방지 양말을 신는다.

	· 상의 펼치기: 옷의 안팎을 구분할 수 있도록 펼친다.
	· 팔 넣기: 불편한 쪽의 팔을 소매에 먼저 끼운다.
	· 상의 입기: 등 뒤로 옷을 둘러서 건강한 쪽의 팔도 마저 끼운다.
	· 단추 잠그기: 단추나 지퍼를 여미고 매무새를 가다듬는다.
	· 하의 펼치기: 옷의 안팎을 구분할 수 있도록 펼친다.
	· 하의 입기: 불편한 쪽의 다리를 바지에 먼저 끼우고 건강한 쪽의 다리도 끼워서 바지를 올린다.

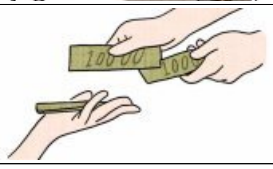
<table>
<tr><td></td><td colspan="3"><table><tr><td> </td><td>· 지퍼 잠그기: 후크와 지퍼 등을 잠그고 매무새를 가다듬는다.</td></tr></table></td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>모든 동작을 한 번에 완료한다 / 가능한 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 안전하게 옷을 입기 위해 가급적 의자에 앉거나 침대, 바닥에서 입을 수 있도록 하고, 앉거나 선 자세에 균형이 필요하므로 낙상 예방에 주의한다.
• 옷에 핀이 달리거나 날카로운 부분에 주의한다.
• 매일 일과에서 반복하는 일이므로 무리가 되지 않는 범위에서 할 수 있도록 도와주고 습관화시킨다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 계절과 날씨에 대한 옷차림, 옷의 소재에 따른 관리 방법 등에 대해 이야기를 나누는 것은 지남력과 문제해결능력 등에 도움이 된다.
• 고무줄 바지나 단추가 큰 의류를 활용하면 쉽다.
• 지퍼를 잡기나 올리는 것이 어려울 경우, 지퍼에 고리를 달면 채우기가 쉽다.
• 옷의 앞면과 뒷면을 구분하기 위해 특징적인 표시가 있으면 구분하기 쉽다.
• 도움이 필요한 단계, 엉뚱하게 수행하는 단계, 생략된 단계를 관찰한다.
▷옷 입고 벗기를 혼자서 할 수 있다면 지속적으로 지지하며 기능을 유지하도록 한다.
▷어렵거나 도움이 필요한 단계는 올바른 방법을 안내하여 반복하여 연습하고 혼자서 할 수 있도록 한다.
▷스스로 옷 입고 벗기를 시작하지 못한다면 첫 단계부터 순차적으로 도움을 받아 훈련하도록 한다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	9-라-1-1 (9분류-수단적 일상생활활동-물건사기-물건사기)	실시형태	■ 개별 ■ 집단
활동명	**물건사기**		
활동 목적	• 물품 구매 목록을 정하고, 선택, 구입, 지불 등의 과정을 훈련할 수 있다. • 인지기능 및 일상생활활동을 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	장바구니, 금전, 메모지	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 ■ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 ■ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 30분	
	빈도	주 1~2회	

방법 (순서)

1. 오늘 활동에 대해 설명한다.
2. 사려고 하는 물건의 카테고리(식료품, 의복 등)를 정하고, 주변에 그것을 구입할 수 있는 상점의 위치 및 상호를 떠올려 본다.
3. 사고자 하는 물건의 목록을 이야기 해보고 메모지에 작성한다.
4. 물건을 살 때 활용될 수 있는 예상 질문에 적절히 답하는 훈련을 한다. 답변을 망설이거나, 상황에 맞지 않은 답변에는 적절한 답변을 알려주고 반복한다.
   질문 예시: "우유는 어디에 있나요?", "우유 가격은 얼마인가요?"
5. 물건 수량과 금액을 계산하여 지불하는 과정을 훈련한다.
6. 메모지에 작성한 목록에서 빠뜨리거나 오류가 있었는지 점검하고, 활동을 마무리한다.

	· 장보기 준비: 지갑과 장바구니, 구매목록 등을 준비한다.
	· 마트 이동: 물품을 구매할 수 있는 상점으로 이동한다.
	· 물품 찾기: 마트에서 필요한 물품을 찾는다.
	· 물품 고르기: 잘 살펴보고 적합한 물품을 선택한다.

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">
<table>
<tr><td> </td><td>· 물품 담기: 예산 안에서 구매할 물품을 바구니에 담는다.</td></tr>
<tr><td> </td><td>· 금액 지불하기: 물건의 가격을 파악하고 금액을 지불한다.</td></tr>
<tr><td>  </td><td>· 확인하기: 잔돈과 영수증을 확인한다.</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>물건 종류 또는 질문 수를 늘리고 계산을 스스로 하도록 한다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 수급자의 인지 및 기능을 고려하여 자존감이 상하지 않도록 한다.
• 실제 훈련 시, 보호자와 함께 동행할 수 있도록 해야 하며, 물건에 대한 지불이 정확히 이루어질 수 있도록 한다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 물품 구매 목록을 메모, 녹음 등을 해놓거나 바퀴가 달린 카트를 이용하면 좋다.
• 장보기 도구나 물건의 사용과 관리방법에 대해 이야기 나누는 것은 수급자의 흥미를 높일 수 있으며, 독립성 향상에 도움을 줄 수 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	9-라-2-1 (9분류-수단적 일상생활활동-전화사용하기-전화사용하기)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**전화사용하기**		
활동 목적	• 주변 사람들과 전화기로 의사소통하며, 전화기를 독립적으로 사용할 수 있다. • 인지기능 및 일상생활활동을 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	전화기 및 휴대폰, 숫자카드, 필기도구	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 ■ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 ■ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 30분	
	빈도	주 1~2회	

방법 (순서)

1. 자주 통화하는 대상의 전화번호를 목록에 정리하여 적어본다.
2. 전화번호를 보고 숫자 카드를 순서대로 나열해보도록 한다.
3. 실제 전화기에 전화번호를 순서대로 눌러 보도록 한다.
4. 통화 대상 혹은 장소를 확인하고, 의사소통(하루 일과, 날씨, 안부)을 나눠본다.

	· 전화번호 정리하기: 수첩에 전화번호를 정리한다.
 	· 전화번호 찾기: 수첩에서 통화하고자 하는 가족이나 관공서, 음식점 등의 번호를 찾는다.
	· 수화기 들기: 수화기를 들고 신호음을 확인한다.
	· 번호 누르기: 번호를 잘 확인하고 순서대로 누른다.

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">
<table>
<tr><td> </td><td>· 통화하기: 상대를 확인하고, 용건대로 통화를 진행한다.</td></tr>
<tr><td> </td><td>· 수화기 내려놓기: 충분히 이야기를 마치면 수화기를 바르게 내려놓고 통화를 종료한다.</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td>활동을 한 번에 수행한다 / 도움의 양을 줄인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td>활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="3">• 수급자의 인지 및 기능을 고려하여 자존감이 상하지 않도록 한다.
• 전화 종류에 따른 사용 방법을 고려하여 단계를 적용한다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="3">• 휴대폰에 미리 저장된 번호를 활용하거나 단축번호 기능을 이용하면 좋다.
• 응급상황 시, 비상연락처에 연락하는 방법을 훈련하는 것도 필요하다.
• 전화와 관련된 일화를 말하는 것은 수급자의 흥미를 높이는데 도움을 줄 수 있다.
• 가족과 친척, 친구에게 자주 전화하는 것은 정서적 만족과 기능 유지에 좋다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="3">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">9-라-3-1
(9분류-수단적 일상생활활동-근거리 외출-동네 마실)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">동네 마실</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 동네 사람들과 의사소통하며, 독립적으로 외출할 수 있다.
• 인지기능 및 일상생활활동을 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">지팡이, 보행보조기</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
■ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 2~3회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 근거리 외출을 위한 목적(노인정, 슈퍼마켓, 이웃집 방문)을 떠올려 보도록 한다.
2. 날씨 확인 후 의복 및 용모를 점검한다. 필요할 경우, 가벼운 외투를 입거나 양말을 신고 머리를 빗을 수 있다.
3. 필요한 도구(지갑, 휴대전화, 열쇠)를 챙겼는지 확인하고, 문단속 후 집을 나선다. 지팡이나 보행보조기가 필요한 경우 활용한다.
4. 목적지를 떠올리며 천천히 이동한다. 마주치는 이웃들과 인사를 나눈다.
5. 이동 중 풍경이나 날씨 등에 대해 질문하며 인지적 자극을 제공할 수 있으며, 힘이 들면 잠시 멈추어 휴식을 취한 후 이동한다.
6. 목적지에 도착 후 볼일을 보고 다시 집으로 돌아온다.
7. 외출 시 활용했던 도구들을 정리하여 원래 위치에 둔다.
8. 손을 씻고 나서 편안한 복장으로 환복 후 휴식을 취한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">활동을 한 번에 수행한다 / 도움의 양을 줄인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">자주 휴식을 취하며 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 보행 수준을 고려하여 단계를 적용하고, 사고를 예방하기 위해 요양보호사가 1m 내에서 동행한다.
• 이동 중 교통사고 등의 돌발상황이 발생하지 않도록 주의한다.
• 훈련 중 어지러움, 안면 창백, 식은땀, 구토 등의 증상이 나타나면 휴식을 취하게 하고 상태에 따라 의학적 조치를 취한다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 수급자의 컨디션이나 욕구를 고려하여 외출하는 것은 자존감과 삶의 질을 높이는데 도움을 줄 수 있으며, 이웃과의 상호작용을 유지할 수 있다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

활동코드	9-라-4-1 (9분류-수단적 일상생활활동-약 챙겨먹기-약 관리 및 복용하기)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**약 관리 및 복용하기**		
활동 목적	• 동네 사람들과 의사소통하며, 독립적으로 외출할 수 있다. • 인지기능 및 일상생활활동을 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	약, 약 달력, 라벨지, 물컵	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 ■ 수단적 일상생활활동 ■ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 ■ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 10분	
	빈도	일 1~3회	
방법 (순서)	1. 약물의 목적 및 정보를 확인한다. 2. 섭취 및 투약 시간, 보관 방법에 따라 약물을 구분하기 쉽게 분류한다. 3. 수급자에게 각 약 복용의 목적을 안내하고, 복용 방법을 설명한다. 4. 매일 일정한 시간에 약과 함께 필요한 도구(장갑, 주사기, 컵)를 준비한 후 약물을 복용하도록 한다. 필요하다면 알람을 설정하여 인지시킨다. 5. 인지기능에 따라 라벨지, 약 서랍, 약 달력 등을 활용할 수 있으며, 달력을 옆에 두고 복용 여부를 표시하거나 약물일지를 작성하도록 훈련할 수 있다. 6. 약통 및 도구들을 정리하여 원래 위치에 정리한다.		
방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	약 복용 일지를 기록한다 / 도움의 양을 줄인다
		▼	알람 등을 활용한다 / 도움의 양을 늘린다
주의사항	• 인지기능 저하로 약을 먹지 않거나 너무 많이 먹어서 응급한 상황이 발생할 수 있으므로 규칙적인 확인이 필요하며, 복용 후 이상 증상이 있는지 살핀다. • 약품 보관 시 유효기간을 정기적으로 확인해야 하며, 약물의 오남용을 예방하기 위해 보호자가 안전한 장소에 약 상자를 보관하여 관리한다.		
알아두기	• 약 복용의 습관화를 위해 일정한 시간과 공간에서 규칙적으로 복용하도록 하며, 수급자가 약을 먹는 것을 보호자가 지켜보며 확인하도록 한다.		
기록	• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.		

활동코드	9-라-5-1 (9분류-수단적 일상생활활동-가전제품 이용-가전제품 이용하기)	실시형태	■ 개별 □ 집단
활동명	**가전제품 이용하기**		
활동 목적	• 가전제품 이용하기 훈련을 통하여 독립적으로 일상생활을 수행할 수 있다. • 인지기능 및 일상생활활동을 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.		
준비사항	도구 및 재료	전기밥솥, 세탁기, 전자렌지, TV 등	
서비스 제공영역	□ 기본적 일상생활활동 ■ 수단적 일상생활활동 □ 교육	□ 놀이/여가 □ 사회적 상호작용 □ 운동/건강관리	
서비스 제공	시간	하루 30분	
	빈도	주 1~2회	

방법 (순서)

1. 가정에서 자주 사용하는 가전제품 중 수급자의 생활패턴이나 기능 수준을 고려하여 훈련이 필요한 가전제품을 선택한다. 요양보호사는 가전제품의 유형 및 모델을 확인하고 사용 방법을 미리 숙지한다.
2. 수급자에게 가전제품이 친숙해질 수 있도록 가전제품의 이름과 기능, 구성품의 용도 및 명칭, 세부적인 구조 등을 직접 보고 만져보도록 한다.
3. 수급자에게 가장 필요한 일반적인 기능을 위주로 훈련하며, 전체 과정을 6~10단계로 나누어 순서대로 훈련한다.
4. 각 단계별 작용법이 익숙해지면 전체 과정을 한 번에 수행하도록 훈련한다.
5. 사용법이 익숙해질 수 있도록 일상에서 보호자와 함께 반복하도록 격려한다.
6. 활용했던 제품 및 도구들을 정리하여 원래 위치에 둔다.
7. 가전제품을 사용해본 소감을 나누고 활동을 마무리한다.

방법 (난이도)	활동/도움 수준	▲	활동을 한 번에 수행한다 / 도움의 양을 줄인다
		▼	활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다
주의사항	• 가스레인지에 음식을 올려 둔 것을 잊어버려 화재가 발생할 수 있으므로 가스레인지 자동 꺼짐 기능이나 알림 타이머를 사용하도록 한다. • 미숙한 세탁기의 사용으로 옷이나 주변에 손상을 줄 수 있으므로 손세탁을 권하지만 수급자가 오래 사용하던 세탁기라면 도움 하에 사용하도록 한다. • 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.		
알아두기	• 가정에서 사용하는 텔레비전, 전자레인지 등의 가전제품 중 수급자가 사용하기 원하는 것을 함께 선택해 활동을 제공함으로써 가정에서 일상생활기능이 유지되도록 돕는다. • 가정마다 사용하는 가전제품이 다르므로 안전을 위해서 보호자와 함께 사용하도록 하는 것이 중요하다. • 보호자와 요양보호사는 수급자의 기능 수준과 습관을 고려하여 도움을 제공하거나 가정환경을 파악한다.		
기록	• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.		

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">9-라-6-1
(9분류-수단적 일상생활활동-소지품 관리하기-이름표 붙이기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">이름표 붙이기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 소지품 관리하기 훈련을 통하여 물건을 쉽게 찾거나 분실을 줄일 수 있다.
• 인지기능 및 일상생활활동을 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">네임택(라벨지, 스티머), 테이프, 네임펜</td></tr>
<tr><td>서비스 제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 □ 놀이/여가
■ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스 제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 20분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">월 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법 (순서)</td><td colspan="4">1. 활동의 내용에 대해 설명한다.
2. 수급자가 자주 사용하는 소지품들을 떠올려보게 하여 한곳에 모은다.
3. 모아둔 소지품을 용도나 사용장소 등이 유사한 것끼리 구분해 보도록 한다. 카테고리의 종류를 확인한다.
4. 수급자에게 라벨지나 네임택, 사진 스티커 중 선택하도록 하여 본인의 이름이나 식별할 수 있는 표기법을 적도록 한다. 이때, 각 카테고리 마다 구분이 용이하도록 색상을 다르게 사용하면 좋다.
5. 각 소지품에 이름이 적힌 라벨지를 부착한다.
6. 활용했던 도구들과 소지품을 정리하여 원래 위치에 둔다.
7. 소감을 나누고 활동을 마무리한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법 (난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움 수준</td><td>▲</td><td colspan="2">다양한 소지품에 적용한다 / 도움의 양을 줄인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">외출 시 사용하는 소지품에만 적용한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 어린이용 네임택 등은 수급자의 자존감이 상할 수 있으므로 주의한다.
• 칫솔, 우산 등 물기가 자주 닿는 소지품은 테이프 등으로 한 번 더 감싸준다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 인지기능의 저하가 있는 경우에 냉장고 식재료 용기, 수납장 등에 네임택을 활용하면 가정에서 일상생활기능이 유지되도록 도울 수 있다.
• 기능에 따라 글씨보다는 사진이나 그림으로 구성된 네임택이 식별에 유용할 수 있으며, 늘 몸에 지녀야 하는 소지품의 경우에는 스트랩이나 목걸이형의 장치를 활용하는 것이 좋다.
• 소지품이 항상 일정한 장소에 보관될 수 있도록 습관화하는 것이 중요하다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">9-라-7-1
(9분류-수단적 일상생활활동-스마트 기기 사용-스마트폰 활용하기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
□ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">스마트폰 활용하기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 스마트폰 활용을 통하여 정보를 얻거나 여가 활동을 할 수 있다.
• 인지기능 및 일상생활활동을 유지할 수 있고, 자존감 및 독립성을 높일 수 있다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">스마트폰</td></tr>
<tr><td>서비스 제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
■ 수단적 일상생활활동 □ 사회적 상호작용
□ 교육 □ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스 제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 스마트폰으로 검색하기
① 오늘 활동에 대해 설명한다.
② 스마트폰으로 인터넷 포털사이트 앱을 실행하도록 한다.
③ ‘오늘 날씨’를 검색해 정보를 확인하도록 한다.
④ 수급자가 관심 있는 다른 정보를 검색해서 반복적으로 연습하도록 한다.
⑤ 소감을 나누고 활동을 마무리한다.

2. 스마트폰으로 영상보기
① 스마트폰으로 인터넷 포털사이트나 동영상 앱(유튜브)을 실행하도록 한다.
② ‘트로트’, ‘전원일기’ 등 수급자가 좋아하는 음악이나 가수, 드라마 등을 검색하도록 한다.
③ 수많은 영상 중 하나를 선택해 재생, 일시정지, 소리 조절 버튼을 눌러 보도록 한다.
④ 수급자가 관심 있는 다른 정보를 검색해서 반복적으로 연습하도록 한다.
⑤ 소감을 나누고 활동을 마무리한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움 수준</td><td>▲</td><td colspan="2">활동을 한 번에 수행한다 / 도움의 양을 줄인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">활동을 여러 단계로 나누어 수행한다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 오랜 시간 몰입하지 않도록 안내하며, 수급자의 휴대폰 요금제를 미리 확인하여 과도한 요금이 청구되지 않도록 주의한다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 스마트기기 활용을 통해 새로운 운동 방법, 여가활동을 학습하여 병행함으로써 신체 및 일상생활 기능이 유지되도록 도울 수 있다.
• 도움과 격려를 제공하는 것은 익숙하지 않은 스마트기기 사용을 촉진하며, 습관화를 위하여 보호자와 함께 활동하는 것이 중요하다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동코드</td><td colspan="2">9-라-8-1
(9분류-수단적 일상생활활동-산책하기-산책하기)</td><td>실시형태</td><td>■ 개별
■ 집단</td></tr>
<tr><td>활동명</td><td colspan="4">산책하기</td></tr>
<tr><td>활동 목적</td><td colspan="4">• 답답한 실내에서 벗어나 산책하며 일상생활에 변화를 주고, 날씨 및 계절의 변화와 바깥공기를 접하면서 삶의 활기를 부여한다.
• 가벼운 산책으로 하체의 관절가동범위와 근력을 유지한다.</td></tr>
<tr><td>준비사항</td><td>도구 및 재료</td><td colspan="3">지팡이, 휠체어, 모자, 음료, 돗자리</td></tr>
<tr><td>서비스
제공영역</td><td colspan="4">□ 기본적 일상생활활동 ■ 놀이/여가
■ 수단적 일상생활활동 ■ 사회적 상호작용
□ 교육 ■ 운동/건강관리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">서비스
제공</td><td>시간</td><td colspan="3">하루 30분</td></tr>
<tr><td>빈도</td><td colspan="3">주 1~2회</td></tr>
<tr><td>방법
(순서)</td><td colspan="4">1. 오늘 산책 목적지와 동선을 미리 안내한다.
2. 산책에 필요한 물품을 준비한다.
3. 함께 산책하며 수급자의 기능에 따라 다음 활동들을 수행할 수 있다.
① 주변 경관 구경: 계절 변화에 따른 꽃, 낙엽 등을 보고 냄새를 맡거나 이야기를 나눌 수 있다.
② 시설체험: 족욕 시설, 운동시설 등이 있는 경우에 가벼운 범위 안에서 체험을 유도할 수 있다.
③ 레크리에이션 활동: 보이는 사물의 이름을 말하거나 연관된 사물 연상하여 말하기, 특정 포즈를 취하여 사진 찍기 등을 수행할 수 있다.
4. 목적지에 도착하면 화장실을 이용하거나 그늘에서 준비한 간식과 음료를 먹으며 휴식을 취한다.
5. 주변을 정리하고 출발한 장소로 되돌아온다.
6. 소감을 나누고 활동을 마무리한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">방법
(난이도)</td><td rowspan="2">활동/도움
수준</td><td>▲</td><td colspan="2">활동을 한 번에 수행한다 / 도움의 양을 줄인다</td></tr>
<tr><td>▼</td><td colspan="2">휴식을 여러 번 갖는다 / 도움의 양을 늘린다</td></tr>
<tr><td>주의사항</td><td colspan="4">• 사전에 수급자의 의지에 따른 장소와 동선을 확인하고 화장실, 휴식 공간 등을 미리 확인한다.
• 산책 후 피로감이 급격하게 발생할 수 있으므로 주의해야 한다.
• 수급자가 문제행동이나 배회가 심한 경우에는 안전에 유의한다.
• 과도한 동작으로 신체적으로 무리가 되지 않도록 주의하고, 단체 활동 시 옆 사람과 간격을 일정하게 유지도록 하여 사고에 대비한다.
• 되도록 독립적으로 하도록 지원하고, 과정이 느리더라도 기다려준다.</td></tr>
<tr><td>알아두기</td><td colspan="4">• 수급자의 신체기능 수준에 따라서 부축이나 지팡이, 휠체어 등의 제공과 이동 속도 및 거리, 휴식 시간 등을 조절한다.
• 수급자의 인지기능 및 행동심리증상 수준에 따라서 전담 인력제공 여부와 이동 동선 및 거리, 휴식 시간 등을 조절한다.</td></tr>
<tr><td>기록</td><td colspan="4">• 서비스 내용과 특이사항을 기록한다.</td></tr>
</table>

<참고문헌>

- 강원광역치매지원센터(2021). 두뇌건강 놀이책.
- 국민건강보험공단(2017). 인지활동형 프로그램의 대상자 확대에 따른 인지훈련도구 개발 매뉴얼.
- 국민건강보험공단(2020). 서울요양원 기능회복훈련 매뉴얼.
- 국민건강보험공단(2021). 요양시설 기능회복훈련 서비스의 표준화된 제공 기준 개발에 대한 연구: 매뉴얼
- 국민건강보험공단(2021). 치매전담형 장기요양기관 서비스 매뉴얼.
- 보건복지부(2014). 노인장기요양 주·야간보호 급여제공 매뉴얼.
- 보건복지부(2014). 두근두근 뇌운동.
- 보건복지부(2014). 참나무숲 인지활동 프로그램 이용자 워크북.
- 보건복지부(2016). 장기요양 시설급여제공 매뉴얼.
- 보건복지부(2019). 노인장기요양 주・야간보호 급여제공 매뉴얼.
- 보건복지부(2020). 장기요양기관 시설급여제공 매뉴얼.
- 부산복지개발원(2015). 노인요양시설 운영규정 및 서비스제공 매뉴얼 개발연구.
- 중앙치매센터(2015). 반짝활짝 뇌운동.